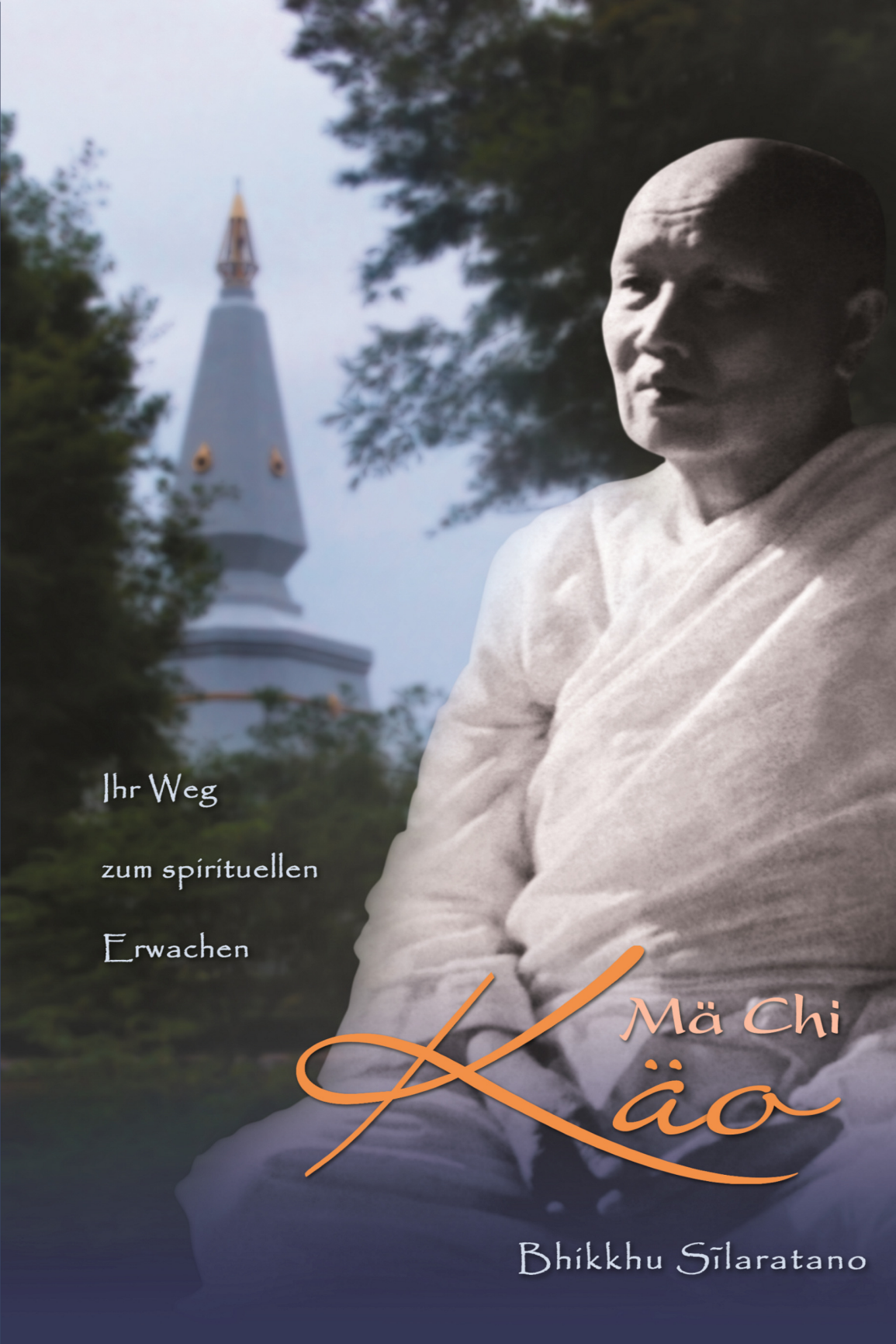
Ihr Weg
zum spirituellen
Erwachen
Mä Chi
Käo
Bhikkhu Sīlaratano

Mä Chi Käo (1901-1991) war eine Landfrau, die ein einfaches Dorfleben im Nordosten Thailands führte und enorme Schwierigkeiten überwand, ihr Haus zu verlassen, um dem edlen Pfad des Buddha zu folgen. Mit dem Glück gesegnet, den bekanntesten Meditationsmeister jener Zeit zu treffen, nahm sie sich seine Lehre zu Herzen und trainierte fleißig ihren Geist in klarem und spontanem Gewahrsein. Ihr Durchhaltevermögen, ihre Tapferkeit und intuitive Weisheit erlaubten ihr, konventionelle Schranken zu überschreiten, die die Welt und ihren Geist von innen begrenzten. Sie fand dadurch Befreiung von Geburt, Krankheit und Tod.

Mä Chi Käo gehört zu den wenigen bekannten weiblichen Arahants der modernen Zeit und ist für alle Wesen ein Beweis, dass das Ziel der vollkommenen Erleuchtung, unabhängig von Geschlecht, Rasse und sozialer Herkunft, immer noch möglich ist.

Mä Chi Käo

Ihr Weg zum spirituellen Erwachen

Bhikkhu Sīlaratano

Muttodaya
Dhamma

Eine Publikation von
MUTTODAYA DHAMMA
Buddhistisches Waldkloster MUTTODAYA
Herrnschrot 50
D-95236 Stammbach / Deutschland

Mä Chi Käo
Ihr Weg zum spirituellen Erwachen

ISBN 978-3-00-053439-3

Aus thailänd. Quellen zusammengestellt und verfasst von Bhikkhu Sīlaratano

Übersetzt aus dem Englischen von Dr. Wiebke Jensen & Freya Zellerhoff

© 2014 Muttodaya Dhamma, Stammbach

2. Auflage gedruckt bei: Bolden Trade, Malaysia, 2019
2nd printing by: Bolden Trade, Malaysia, 2019

Gedruckt auf Papier aus nachhaltigen Quellen.

Umschlaggestaltung: Melita Halim

Umschlagbearbeitung für die deutsche Ausgabe, Schlusskorrektur, Layout: Mettiko Bhikkhu

Font: URW Palladio Pali

Dieses Buch ist Dhamma-Dāna, ein Geschenk des Dhamma. Eine kommerzielle Verwertung und Verkauf sind ausgeschlossen. Erlaubnis zum Nachdruck oder zu sonstiger Verwertung zur freien Verteilung kann bei der Ordensgemeinschaft des Klosters eingeholt werden. Das Buch kann als pdf-Datei auf der Internetseite des Klosters (Publikationen) heruntergeladen werden: www.muttodaya.org

Lizenziert: Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported Licence, http://creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/ – Details zu den Lizenzbedingungen siehe Seite 173.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort....6
Einführung....8

Teil eins – Segen....15
Mondsteinperlen....16
Der Geist eines furchtlosen Kriegers....23
Lebenslanger Segen....29
Der Maulbeerhain....35
In endloser Arbeit versunken....41
Die kleine Käo....45

Teil zwei – Entsagung....51
Alles zurücklassen....52
Den verlorenen Schatz zurückgewinnen....56
Stich ins Wespennest....61
Einfach nur Wasser holen....65
Durch die Eingangspforte....68
Das Wildschwein....73
Berggeister....77
Die Höhle Nok Kraba....82
Verfehlungen des Geistes....87
Körperbetrachtung....91
Eine perfekte buddhistische Nonne....95
Wallfahrt....99

Teil drei – Die Essenz....105
Kreuzung kammischer Wege....106
Ein Zeichen des Dhamma....113
Der innere Leichnam....121
Spontanes Gewahrsein....126
Leuchtende Essenz....131
Der voll erblühte Phayombaum....135

Teil vier – Reinheit....141
Fluss und Meer....142
Unendliche Dankbarkeit....146
Lebenslange Verpflichtung....150
Die Reinheit des Herzens....153

Anhang....159
Nachwort....159
Gesammelte Belehrungen....161
Glossar....170
Über den Autor....171

Vorwort

Als ich mich im Jahre 2007 im Waldkloster Nakamnoi aufhielt, bat mich der Abt, Ajaan Inthawai Santussako, eine biografische Skizze über das Leben und Wirken Mä Chi Käos, die er auf Thai und Englisch zu veröffentlichen beabsichtigte, aus dem Thai ins Englische zu übersetzen. Obgleich der Entwurf, den er mir gab, ziemlich kurz war, stellte mir Ajaan Inthawai freundlicherweise alles zur Verfügung, was jemals über Mä Chi Käos Leben geschrieben worden war und was er gesammelt hatte. Nachdem ich die gekürzte Fassung ihres Lebens ins Englische übersetzt hatte, beschloss ich, auf der Grundlage umfangreicherer Nachforschungen über die Ereignisse, die ihr Leben geprägt und für jeden Schritt auf ihrem Weg zur Erleuchtung wichtig gewesen waren, einen vollständigen Bericht zu schreiben. Das Waldkloster Nakamnoi bot mir eine ruhige und hilfreiche Umgebung für die Arbeit, und die Mönche waren mir eine wertvolle Hilfe bei meinen Nachforschungen. Mä Chi Käos gesammelte Belehrungen, von denen Auszüge zu Beginn eines jeden Kapitels zitiert werden, waren eine besondere Herausforderung für mich, da die meisten in ihrem einheimischen Phu-Tai-Dialekt überliefert waren. Den ethnischen Phu-Tai-Mönchen, die mir halfen, ihren Sinn zu ergründen, gebührt meine volle Dankbarkeit.

Dieses Buch hätte ohne die engagierten Bemühungen vieler Freunde und Helfer nicht vollendet werden können. Ich bin ihnen sehr dankbar. Vor allem möchte ich Swe Thant, meinem langjährigen Redakteur, dafür danken, dass er die Unebenheiten des ersten Entwurfs geschickt geglättet und dabei geholfen hat, dem allgemeinen Fluss des Erzählens eine Form zu geben. Ferner hat Rachel Claveau den Text in meisterhafter Weise von Weitschweifigkeiten befreit und grammatikalisch korrigiert. Auch ist es ihr und ihren Anregungen zu verdanken, dass viele unklare und komplizierte Passagen klarer und genauer überarbeitet werden konnten und dadurch die beabsichtigte Botschaft besser verständlich geworden ist. Besonderer Dank gebührt Mä Chi Melita Halim, die eigenhändig die Entwürfe der Titel- und Rückseite des Umschlags, wie auch den Entwurf des Textteils und sämtliche Bleistiftzeichnungen entworfen hat. Sie hat monatelang unermüdlich und unter schwierigen Bedingungen daran gearbeitet, das Manuskript für die Veröffentlichung vorzubereiten.

Ohne die Großzügigkeit vieler engagierter Spender wäre es weiterhin nicht möglich gewesen, dieses Buch zu drucken und für eine kostenlose Verteilung erhältlich zu machen. Es sind zu viele Namen, um sie an dieser Stelle im Einzelnen aufzuzählen, aber jedem Einzelnen der Beteiligten gebührt unser Dank und unsere Anerkennung. Des Weiteren ein herzliches Dankeschön an Forest Dhamma Books, ein weltweites Netzwerk von Freunden, für ihre Zeit und Mühe bei der freiwilligen Unterstützung dieses Projektes.

„Wenn ich als kleines Mädchen das Kloster besuchte, musste ich in Begleitung meiner Eltern sein und durfte mich nicht einfach unter die Mönche mischen. Während ich die Mönche über den Dhamma sprechen hörte, saß ich weit hinten, gerade noch in Hörweite. Der Ehrwürdige Meditationsmeister lehrte uns, dem Buddha Verehrung zu erweisen und durch Rezitationen seine Tugenden zu preisen. Er ermutigte uns, allen lebenden Wesen mit liebevoller Freundlichkeit zu begegnen, immer ein offenes Herz zu haben und großzügig zu sein. Des Weiteren lehrte er uns aber auch, dass das Verdienst für alle Großzügigkeit, die wir als Laienanhänger ausüben können, vergleichsweise klein ist im Verhältnis zu dem einer ordinierten Nonne, die im weißen Gewand ernsthaft den Weg zur Beendigung allen Leidens praktiziert. Diese Botschaft bewahrte ich immer in meinem Herzen."

Mä Chi Käo

Einführung

Dieses Buch handelt von dem Leben und Wirken einer Frau, die den Gipfel des buddhistischen Übungsweges erreichen konnte. Sie war bekannt als Mä Chi Käo. Mä Chi Käo fühlte sich schon in jungen Jahren zum spirituellen Leben berufen. Gesegnet als ein Mädchen, welches das Glück hatte, den am höchsten angesehenen Meditationsmeistern ihrer Zeit zu begegnen, nahm sie sich deren Meditationsanleitungen zu Herzen und setzte sie mit jugendlicher Begeisterung um. Dank einer günstigen Veranlagung entwickelte sie sich bald zu einem Wunderkind, das die Kunst der *Samādhi*-Meditation beherrschte. Ihr Geist versank mit Leichtigkeit für viele Stunden in tiefer Konzentration und war Zeuge von manchen merkwürdigen und wunderbaren Begebenheiten.

Als sie durch familiäre Umstände daran gehindert wurde, ihrer religiösen Berufung zu folgen, wartete sie geduldig auf die nächste sich bietende Gelegenheit. Nach einer zwanzigjährigen unbefriedigenden Ehe öffnete sich endlich eine Tür für Mä Chi Käo, durch die sie ein Leben der Entsagung aufnehmen konnte. Sie lebte viele Jahre als Nonne und übte unter angesehenen Lehren. Diese lobten sie häufig wegen ihrer außerordentlichen Fähigkeiten in der Meditation; besonders, weil sie in der Lage war, außergewöhnliche psychische Phänomene wahrnehmen zu können. Sehr wenige Menschen verfügen über solche Fähigkeiten auf dem Gebiet der Wahrnehmung, wie sie sie hatte. Wichtiger jedoch war, dass es ihr gelang, ihr Anhaften an die konventionelle Welt mit ihren ständig wechselnden Bedingungen zu überwinden und so den unbedingten Zustand vollkommener Freiheit zu erreichen. Da sie eine der wenigen bekannten weiblichen Arahants unserer Zeit war, wurde sie zu einem lebendigen Zeugnis dafür, dass die höchste Erleuchtung des Buddha für jeden Menschen möglich ist, unabhängig von seinem Geschlecht, seiner Rasse oder der Gesellschaftsschicht, aus der er kommt.

Zahllose Frauen praktizierten zur Zeit des Buddha; die meisten erreichten die Früchte des Edlen Pfades und viele von ihnen wurden vom Buddha gepriesen. Immer wieder finden wir in den frühen Reden des Buddha Passagen, in denen er seine Schülerinnen lobte. Er pries sie wegen ihres Fleißes, ihrer Weisheit und ihrer Lehrfähigkeiten. Es besteht kein Zweifel daran, dass damals viele Frauen ihre Familien verließen und sich dem heimatlosen Leben des Verzichts widmeten. Als der Buddha einen Nonnenorden gründete, beeilten sich tatsächlich viele Frauen, diesem beizutreten. Wegen der gesellschaftlichen Beschränkungen, denen jene Frauen unterlagen, war dies eine außergewöhnliche Errungenschaft.

Wenn ein Mann bereit war, Eltern, Ehepartnerin und Kinder zu verlassen, so galt dies als Beweis seiner Entschlossenheit, die Wahrheit zu suchen. Es wurde als tugendhaft angesehen, wenn Männer um einer spirituellen Berufung willen Heim und Familie verließen. Für Frauen war der Weg zu einem Leben der Entsagung in jeder Hinsicht viel schwieriger. Da sie viel weniger Freiheiten als Männer hatten, konnten sie ihre Familie nicht verlassen, ohne sich zuerst die Erlaubnis eines widerwilligen Ehemannes zu erbitten, und oft hatten sie auch Verpflichtungen gegenüber alternden Eltern oder kleinen Kindern.

Durch die Gründung eines Nonnenordens eröffnete der Buddha den Frauen die einzigartige Möglichkeit, in einer Freiheit zu leben, die über die üblichen gesellschaftlichen und kulturellen Beschränkungen hinausging. Er erkannte auch an, dass Frauen ganz genauso fähig sind wie Männer, das Dhamma zu verstehen, was zu dieser Zeit eine unerhörte Vorstellung war. Die Bhikkhunī-Sangha war die vom Buddha gegründete Gemeinschaft der Nonnen. Sie überdauerte als blühender klösterlicher Orden mehr als ein Jahrtausend, doch schließlich löste sich die Tradition durch Kriege und Hungersnöte bedingt allmählich auf. Da der Buddha keine Anweisungen dazu hinterlassen hat, wie mit dieser Situation umzugehen ist, können Frauen in Theravāda-Ländern heute einzig als Nonnen mit acht oder mit zehn Regeln ordinieren. In Thailand sind Nonnen mit acht Regeln der Normalfall. Sie werden als „Mä Chis“ bezeichnet. Ebenso wie bei den Mönchen schneiden sich die Mä Chis ihr Haar kurz und verpflichten sich zu Übungsregeln, die im Allgemeinen über die der buddhistischen Laien hinausgehen. Indem sie weiße Roben tragen, was die strenge Trennung der Lebensweise zwischen Ordinierten und Laien widerspiegelt, befolgen die Mä Chis einen grundlegenden Verhaltenskodex, der Angemessenheit in Kleidung, Benehmen und Lebensunterhalt vorschreibt. Sie dürfen weder ein Arbeitsverhältnis suchen, noch bezahlte Arbeit annehmen oder sich mit dem Kauf und Verkauf von Waren und Dienstleistungen befassen. Sie werden dazu angehalten, als Repräsentantinnen des Buddhismus stets eine würdige Erscheinung und ein untadeliges Benehmen an den Tag zu legen, um damit bei anderen Menschen echtes Interesse an den Werten der buddhistischen Praxis wecken zu können.

Die meisten Mä Chis wohnen in Klöstern, die von Mönchen geleitet werden. Eine Minderheit lebt in eigenen Nonnenklöstern, die oft einem ortsansässigen Kloster angeschlossen sind. Die praxisorientierten Klöster, besonders in der thailändischen Waldtradition, gewähren Frauen die Freiheit und nötige Ausstattung, die für ein Leben der Entsagung und der Meditation notwendig sind. Darum bevorzugen viele Frauen diese Möglichkeiten der Praxis in den Mä-Chi-Gemeinschaften. Ein Nachteil dieser Einrichtungen ist es jedoch, dass die Nonnen auf einen eindeutig unterge-

ordneten Status den Mönchen gegenüber verwiesen werden. Diese Beschränkung wird jedoch in gewisser Weise dadurch gemildert, dass nach buddhistischem Verständnis die Autorität und der Rang einer Person im Wesentlichen notwendige gesellschaftliche Konventionen darstellen, um ein reibungsloses Funktionieren der Gemeinschaft zu gewährleisten.

Die Stellung einer Frau in der Hierarchie sagt beispielsweise nichts über ihren Wert als Mensch aus. Die Trennung von Männern und Frauen ist in den meisten Kulturen so fest verankert, dass man ihr natürlich auch auf religiösem Gebiet begegnet. Aber das Geschlecht ist vergänglich, es verändert sich bedingt durch das Kamma der Vergangenheit und ist als eine Art „Schicksal" anzusehen. Das Wesentliche hat weder Namen noch Gestalt und daher findet auch keine Unterscheidung in „männlich" oder „weiblich" statt. Ein wichtiger Lehrsatz des Buddhismus lautet: Die Merkmale der Selbstidentität haben kein Zentrum, keinen Kern — alles das, was eine Person einzigartig macht, verändert sich ständig und zerfällt letztendlich. Jede Persönlichkeit hört ständig auf, das zu sein, was sie war, und wird zu etwas Neuem. Die Faktoren, die wir für gewöhnlich mit der Vorstellung eines „Selbst" in Verbindung bringen, sind unbeständig und flüchtig. Alles, was mit körperlicher Gestalt sowie mit Gedanken und Gefühlen des Geistes zu tun hat, ist ohne wesenhaften Wert und muss sich auflösen. Darum ist das Klammern an Körper und Geist eine Hauptquelle von Schmerz und Leid.

Die Erkenntnis, dass das Wesen des Geistes, wenn von allen äußerlichen Merkmalen abgeschnitten, weder Geschlecht, Rang noch Status besitzt, befreit uns von den Vorstellungen getrennter oder gemeinsamer Identitäten, die unseren Fortschritt behindern und unsere Freiheit einschränken. Alle derartigen konventionellen Unterscheidungen gilt es zu überwinden, um die Fesseln zu lösen, die uns so fest an den Kreislauf von Geburt und Tod binden. In dieser Hinsicht gleichen sich alle Menschen; sie teilen die grundlegenden Verblendungen des Geistes, die es zu überwinden gilt.

Nichts ist erstaunlicher als der Geist, denn es ist außerordentlich, was ein gut geübter Geist vermag. Von Natur aus neigte Mä Chi Käos Geist zu Kühnheit und Dynamik. Prophetische Träume und psychische Visionen fanden bei ihr mühelos in der Meditation statt. Ihre psychische Veranlagung war sowohl eine Belastung als auch eine Quelle der Kraft für sie. Jahrelang machte ihre Anziehungskraft sie blind gegenüber der Notwendigkeit, sich selbst zu beherrschen. Später, als sie lernte, ihren Geist zu disziplinieren, konnte sie ihre ungewöhnlichen Fähigkeiten in tiefer und außerordentlicher Weise nutzen.

Angeborene Neigungen des Geistes unterscheiden sich jedoch deutlich von Mensch zu Mensch. Einige Menschen, wie Mä Chi Käo, sind sehr aktiv

und kühn; andere sind zurückhaltender und vorsichtiger. Beides hat seine Vorteile in der Meditation. Mä Chi Käos dynamischer Geist half ihr, schnell auf dem Weg der Praxis fortzuschreiten, den die meisten Menschen langsam und mühselig beschreiten. Selten aber findet man jemanden, dessen Geist in dem Maße Geschicklichkeit und Kraft verbindet, wie es bei Mä Chi Käo der Fall war. Darum wäre es für den Durchschnittsmenschen nahezu unmöglich, ihr in ihrer außergewöhnlichen seelischen Wahrnehmung gleichzukommen. Ihr Vorgehen in der Praxis wäre für die meisten Übenden keine geeignete Meditationsanleitung.

Auf einer tieferen Ebene jedoch weist Mä Chi Käos Praxis den Weg über die wechselnden Bedingungen von Geburt und Tod hinaus zur Essenz echter Freiheit. Im Kern dieser Verwirklichung liegt eine grundlegende Unterscheidung zwischen zwei sehr verschiedenen Aspekten des Geistes: die wissende Essenz des Geistes und die vorübergehenden Zustände des Geistes, die in diesem aufsteigen und verschwinden. Wenn wir diese Unterscheidung nicht verstehen, halten wir die vorübergehenden Zustände für wirklich und halten sie für den Geist selbst. Tatsächlich sind das aber nur wechselnde Bedingungen, die niemals von einem Augenblick zum nächsten stabil bleiben. Die wissende Essenz des Geistes ist die einzige reale Konstante. Meistens trennen wir hier nicht klar genug und bezeichnen eine Vermischung verschiedener Dinge als Geist. In Wirklichkeit aber bestehen Geisteszustände nur in Verbindung damit, dass wir um sie wissen. Mit dieser Einsicht kommt die Erkenntnis, dass Glück und Leid vom Geist, der um sie weiß, getrennte Realitäten darstellen. Das wahre Wesen des Geistes kennt alle Zustände und alle Bedingungen, haftet aber nicht an ihnen. Darum befindet er sich jenseits der wechselnden Zustände von Glücksgefühl und Leiden. Wenn wir das verstehen können, sind wir in der Lage, jene konventionellen Wirklichkeiten abzustellen und loszulassen. Mit diesem Verständnis vollzieht sich die befreiende Ablösung von selbst.

Mä Chi Käo war eine Landfrau, die ein einfaches Dorfleben in der nordöstlichen Region Thailands führte und bei dem Versuch, ihr Zuhause zu verlassen und dem Edlen Pfad des Buddha zur Freiheit vom Leiden zu folgen, große Schwierigkeiten zu überwinden hatte. Ihre Ausdauer, ihr Mut und ihre intuitive Weisheit befähigten sie, alle konventionellen Beschränkungen zu überwinden – sowohl diejenigen, die ihr durch die Welt, in der sie lebte, auferlegt wurden, als auch diejenigen, welche ihren Geist innerlich begrenzten – und hierdurch Befreiung aus der Sklaverei von Geburt und Tod zu erlangen. Obwohl sie unter denselben Beschränkungen leben und praktizieren musste wie die meisten praktizierenden Frauen, nahm sie bereitwillig alle Herausforderungen an, indem sie ihre Praxis in geschickten Einklang mit den herkömmlichen klösterlichen Bedingungen brachte. Durch ihre uneingeschränkte Unterordnung unter dieses bewährte System

vermochte sie dessen scheinbare Nachteile zu ihrem Vorteil umzugestalten. Statt über die Ungleichheit zu klagen, kultivierte Mä Chi Käo eifrig einen Geist klaren und spontanen Gewahrseins und dadurch gelang es ihr, ihre tief verwurzelte Verblendung persönlicher und kultureller Identität zu durchtrennen. Im Lichte transzendenter Einsicht betrachtet löste sich die festgefügte Welt von Klasse und Klassenunterschieden, in der sie ihr gesamtes vorheriges Leben verbracht hatte, in Luft auf und verschwand.

Mönche, die über Fähigkeiten in der Meditation verfügen, werden nicht durch kulturelle Konditionierungen beeinträchtigt. Sie zweifeln nicht daran, dass Frauen, welche die acht Sīlas einhalten und ernsthaft praktizieren, außergewöhnlich hohe Stufen der Meditation erreichen können. In Wahrheit haben Frauen eine bemerkenswerte Fähigkeit, das Dhamma zu verstehen, können tiefe Schichten von *Samādhi* erreichen und außergewöhnlich umfangreiches Wissen sowie Weisheit entwickeln. Viele Nonnen und Laienanhängerinnen in Thailand übertreffen die Mönche in ihren Leistungen. Darum achten Meditationsmeister im Allgemeinen weibliche Übende sehr und sehen sie hinsichtlich ihres spirituellen Potenzials als den Männern gleichwertig an. Heute glauben viele angesehene Lehrer in der thailändischen Waldtradition, dass Frauen der höchsten spirituellen Errungenschaften fähig sind. Sie empfehlen oft weibliche Ordensangehörige als beispielhafte Lehrer. Viele Meditationsmeister der Waldtradition haben weibliche Schüler, Nonnen und Laienanhängerinnen, die als authentische Lehrerinnen anerkannt sind. Diese Frauen nehmen aktiv am Leben ihrer religiösen Gemeinschaften teil und wirken als fähige Meditierende, Heilerinnen oder Mentorinnen und werden von der ansässigen Bevölkerung verehrt. Mä Chi Käo war so eine Frau. Praktizierende Nonnen wie sie haben ein Vermächtnis hinterlassen, durch das kommende Generationen inspiriert werden und das uns zeigt, wie der Weg der buddhistischen Praxis durch alle Teilhabenden, seien sie männlich oder weiblich, erneut geöffnet werden kann.

Dieser Bericht über Mä Chi Käos Leben wird in Form einer erzählenden Biografie dargestellt, wobei die bekannten Fakten in einen historischen Zusammenhang gestellt werden, um die Geschichte ihres Lebens genau zu erzählen. Ich habe alle Informationen berücksichtigt, derer ich habhaft werden konnte, um ihr Leben in den richtigen zeitlichen und kulturellen Rahmen zu stellen. Ich habe dazu Mä Chi Käos eigene Worte und auch die ihrer Zeitgenossen zitiert und die wichtigen Ereignisse jener Zeit einbezogen. Die von mir erzählte Geschichte habe ich aus verschiedenen Quellen in thailändischer Sprache zusammengestellt. Tief verpflichtet bin ich Ajaan Mahā Bua, der in seinen gesprochenen und geschriebenen Belehrungen von vielen Schlüsselereignissen in Mä Chi Käos Meditationspraxis berichtet hat. Ich habe seine einleuchtenden Schilderungen der transzendenten Einsichts-

und Weisheitsebenen verwendet, um die Einzelheiten der schrittweisen Erleuchtung Mä Chi Käos darzustellen. Sie war eine der begabtesten Schülerinnen Ajaan Mahā Buas, und er hat uns über ihre spirituellen Erfolge nicht im Zweifel gelassen.

Ajaan Inthawai war ebenfalls eine wichtige Inspirationsquelle für dieses Buch. Da er sich seit seiner Kindheit einer engen Beziehung zu Mä Chi Käo erfreuen konnte, erwies er sich als eine wertvolle Informationsquelle für den kulturellen Hintergrund und die historischen Details des Buches. Die noch lebenden Verwandten Mä Chi Käos lieferten des Weiteren persönliche Anekdoten aus ihrem Familienleben und ihren ersten Jahren nach Beendung ihres weltlichen Lebens. Dr. Pensri Makaranon, die sie im Alter unermüdlich pflegte, vermittelte außerdem eine lebhafte Erinnerung an die letzten Jahre von Mä Chi Käo, darunter auch viele faszinierende Geschichten, die Mä Chi Käo selbst ihrem medizinischen Pflegepersonal erzählte.

All dieses Material habe ich zusammengefügt, um ein Bild ihres Lebens zu zeichnen. Dennoch ergaben sich viele Ungereimtheiten in den verschiedenen schriftlichen und mündlichen Berichten. Ich habe unterschiedliche Versionen derselben Begebenheit gefunden und in manchen Fällen fehlen dabei wesentliche Einzelheiten. So habe ich auch auf mein Vorstellungsvermögen zurückgegriffen, um das Bild ihres Lebens und ihres Wirkens zu vervollständigen, indem ich anschauliche Einzelheiten hinzufügte, um ein lebendiges und klares geistiges Bild von dieser Frau und ihren außerordentlichen Errungenschaften zu zeichnen Dieses Buch ist weniger ein Werk der Gelehrsamkeit als eine erzählende Lebensbeschreibung, die für jeden eine Quelle der Inspiration sein soll, der sich der buddhistischen Praxis widmet. Und so hoffe ich, dass dieses Buch hauptsächlich als Einladung verstanden wird, die Tiefen und Feinheiten des Geistes zu betrachten, die auf dem Weg des Buddha zur völligen Befreiung erfahren werden.

Teil eins – Segen

Weil wir geboren wurden, legen wir den vergehenden Tagen, Monaten und Jahren Bedeutung bei; wir glauben an die Bedeutsamkeit unseres Lebens und des Lebens der anderen. Aus diesem Grunde ist unser Geist ständig mit Schmerzen und Leiden befasst.

Mondsteinperlen

Vom 9. Jahrhundert an schritt die Wanderung des Tai-Volkes aus dem Süden Chinas so stetig und unmerklich fort wie das Strömen des Schwemmwassers zur Monsunzeit, das in dichte Wälder sickert und fruchtbare Ebenen bedeckt, wobei es mit der Färbung des Himmels die Farbe wechselt und sich den Konturen der Landschaft anpasst. Geografisch miteinander verwoben, breiteten sich ethnische Gruppen der Tai von gemeinsamer Herkunft und ähnlicher Kultur über Berge und durch Täler aus dem Süden Chinas nach dem alten Siam aus.

Eine der vielen Untergruppen der Tai waren die Phu Tai, ein Volk wilder und unabhängiger Bauern und Jäger. Diese stammten ursprünglich aus der chinesischen Präfektur Jiaozhi an den Ufern des Roten Flusses und wurden infolge politischer Unruhen gezwungen, sich mühsam durch die benachbarten laotischen Königreiche nach Süden voranzukämpfen und stießen mit jeder Generation etwas weiter vor, bis sie die Ufer des Mekong erreichten. Dort siedelten sie sich an und blieben für viele Jahrhunderte, zogen später aber in fruchtbareres Land auf der gegenüberliegenden Seite des Flusses und breiteten sich entlang seiner westlichen Territorien fächerförmig aus.

Nach jahrhundertelangen Kämpfen und Nöten mit Dürreperioden, Überschwemmungen, Naturkatastrophen und gemeinsam durchlittenen Tragödien schloss sich das findige Volk der Phu Tai endlich zu einer fest gefügten politischen Einheit zusammen, die von einem örtlichen und nach Erbrecht eingesetzten Gouverneur sowie einem mächtigen Klan von Kriegern und Verwaltungsbeamten regiert wurde. Das Königreich Mukdahan – benannt nach den Mondsteinperlen oder auch „mukda," welche die Phu Tai in den dortigen Flussbetten entdeckten – entwickelte sich wegen seiner traditionellen Lebensweise zu einem regionalen Zentrum.

Baan Huay Sai war eine kleine ländliche Gemeinde der Phu Tai im Bezirk Kham Cha-Ih in der altsiamesischen Provinz Mukdahan. Sie lag am fruchtbaren Teil der Flussniederung des Mekong, wo sich die südliche Bergkette des Phu Phan-Gebirges erhebt und eine hügelige Landschaft bildet. Hier erstreckte sich das Dorf anmutig auf einer flachen Hochebene zwischen den Flüssen Huay Bang Sai und Huay Bang Ih. Die Siedlung bestand aus rustikalen, auf Stelzen errichteten und durch große, ausladende Bäume abgeschirmten Holzhäusern; beinahe als ob der Lebensraum aus

einem dichten, urzeitlichen Wald herausgemeißelt worden wäre. Die Dorfbewohner waren ländliche Leute mit groben, unkultivierten Manieren, deren primitives Leben sich auf eine gerade das Nötigste erzeugende Landwirtschaft und die Jagd auf wilde Tiere stützte. Es waren Reisbauern, wobei jede Familie ein Stück fruchtbaren, gerodeten Ackerlandes außerhalb des Dorfes bewirtschaftete. Jenseits des kultivierten Landes befand sich dichter Dschungel. Hier gab es unzählige wilde Tiere wie Tiger und Elefanten, sodass allgemein angenommen wurde, dass in diesem riesigen Wald verborgene Gefahren lauerten und furchteinflößende Gegenden versteckt seien, was die Bewohner zwang, sich zur Sicherheit und zur Gemeinschaft in dörflichen Siedlungen zusammenzuschließen.

Das in einem ausgedehnten, fruchtbaren Gebiet am Mekong gelegene Mukdahan war zunächst ein eigenständiges Königreich und entwickelte sich erst später zu einem Fürstentum, das der siamesischen Chakri-Dynastie zur Treue verpflichtet war. Der Legende nach wohnten im Dorf Baan Huay Sai einst drei Schwestern königlicher Abstammung – Prinzessin Käo, Prinzessin Klum und Prinzessin Kah –, die dem Charakter der Phu Tai ihr persönliches Gepräge verliehen. Durch die Kraft ihrer Persönlichkeiten vermittelten sie Generationen von Nachkommen einen scharfen Intellekt, eine unnachgiebige Entschlossenheit und den Sinn für Gerechtigkeit. Stolz auf ihre Herkunft und unabhängig im Geist, waren die Phu Tai durch die Bande von Tradition, Sitte und Sprache vereinigt. Diese Bindungen wurden als heiliges Vermächtnis von Generation zu Generation weitergegeben.

Im Siam des späten 19. Jahrhunderts war Tason Sianglum örtlicher Richter des Dorfes Baan Huay Sai. Seine Amtsgewalt stützte sich auf „jao müang“, den Provinzialherrn, der ihn eingesetzt hatte. Seine Aufgaben bestanden darin, örtliche Streitigkeiten zu schlichten, das Temperament der Einheimischen zu beschwichtigen und den angeborenen Gerechtigkeitssinn seiner Phu Tai Stammesgenossen für die Erhaltung der nachbarlichen Eintracht und Harmonie nutzbar zu machen.

Richter Tason war ein gerechter Mann von schlichter Weisheit und stets darauf bedacht, seinen Leuten auf nutzbringende Weise zu dienen. Er trug dazu bei, die althergebrachte Identität der Phu Tai zu bewahren. Seine Frau Don war eine sanfte und freundliche Frau. Auch sie führte den Titel „Magistrat“, bekleidete aber keine öffentlichen Ämter. Dafür zog sie die fünf Kinder der Familie groß. Die drei Ältesten waren Jungen, gefolgt von zwei Mädchen. Die jüngste Tochter wurde am frühen Morgen des 8. November im Jahre 1901 geboren. Ihre Mutter nannte sie Tapai, was „Blickfang“ bedeutet.

Schon als Tapai klein war, umgab sie eine Aura des Geheimnisvollen. Es war, als wisse sie mehr, als sie auszudrücken vermochte. Sobald sie spre-

chen konnte, kicherte sie vor Begeisterung, wenn sie ihrer Mutter etwas über ihre nächtlichen Abenteuer zuflüsterte, in denen sie glühende Lichtkugeln zu wundersamen Orten begleitete – Orte, die sie nur durch Gesten und nicht durch Worte beschreiben konnte. Viele Jahre später, nachdem sie buddhistische Nonne geworden war, erzählte sie häufig davon, wie sie in der Gesellschaft himmlischer Spielgefährten aufgewachsen sei, mit „*Devas*" der himmlischen Bereiche, deren strahlende Gestalten nur für sie sichtbar gewesen waren. Diese waren in zahllosen vorigen Leben ihre Begleiter gewesen und sorgten sich darum, dass ihr Geist den Attraktionen der physischen Verkörperung verfallen könnte. Um ihren Geist vor einer Verankerung auf der irdischen Ebene zu bewahren, veranlassten die *Devas* Tapai häufig, ihren Körper zu verlassen, um mit ihnen den geistigen Bereich der himmlischen Wohnstätten zu bereisen.

Tapais Eltern waren praktizierende Buddhisten mit aufgeklärter Einstellung. So hielten sie zum Beispiel respektvollen Abstand zu der Praxis der Geisterverehrung, die in der Kultur der Phu Tai allgemein verbreitet war. Die Familie wohnte gleich hinter dem Dorftempel, ihr Grundstück grenzte an den Bambuszaun, der den Tempelkomplex umschloss, so nahe, dass der große Mangobaum, der den Weg um den Tempel beschattete, im Sommer reife Früchte in den Hof von Tapais Familie fallen ließ. In dieser Umgebung wuchs Tapai auf; mit den sanften Tönen der Morgen- und Abendrezitationen und vertraut mit dem Tagesrhythmus des Klosterlebens. Schon als Kind lernte sie, ihren Geist zu sammeln, wenn sie sich auf den sanften, faszinierenden und rhythmischen Gesang der Mönche konzentrierte, bis er in ihrem Herzen widerhallte. Sie war begeistert von der Spannung an den verschiedenen Festtagen des buddhistischen Kalenderjahres, wenn sich das ganze Dorf versammelte, um auf dem Festplatz des Tempels hinter ihrem Haus zu feiern.

Tapai beobachte, wie ihr Vater die Mönche mit Hochachtung behandelte. Das war nicht der angespannte, beherrschte Respekt, den er gegenüber hochgestellten Beamten zeigte, sondern eine natürliche, offene Ehrerbietung voller Wärme und Respekt. Jeden Morgen, nachdem Tapai mit ihrer Mutter in Bananenblätter gewickelten Klebreis[1] und Curry in die Almosenschalen der Mönche gelegt hatte, folgte ihr Vater den Mönchen bis zum Ende des Dorfes. Tason hielt immer respektvollen Abstand, wenn die Mönche ihre täglichen Almosen erhielten, und half, die mit Essen gefüllten Schalen zum Tempel zurückzutragen. An den vier religiösen Feiertagen des Monats – den Neumond- und Vollmondtagen sowie den zwei Halbmondtagen – hielt sich Tason gewissenhaft an die Regeln, während er den Luxus genoss, einen

1 Klebreis ist eine spezielle Reissorte, bei der durch den hohen Amylopektin-Anteil in der Stärke des Korns die Reiskörner beim Kochen vollständig miteinander verkleben.

ganzen Tag im Tempel zu verbringen; sich zu unterhalten und kleinere Arbeiten für die Mönche zu erledigen.

Als Tapai noch klein war, bewegte sich ihre Lebensenergie frei zwischen ihrer physischen Umgebung und ihrer geistigen Welt. Als sie fünf Jahre alt wurde, kam es zu einem Zusammenstoß dieser beiden Welten. Ohne Vorwarnung erkrankte ihre Mutter plötzlich und verstarb. Diese Möglichkeit hatte ihrem Geist oder ihrer Vorstellung weder Raum noch Zeit gelassen. Sie zu erwägen, zu durchdenken oder sich innerlich zu wappnen war unmöglich gewesen. In ihrem Schock und ihrer Verwirrung zerbrach alles, woran sie bisher geglaubt hatte.

Bei der schlichten Beisetzungszeremonie starrte Tapai vor sich hin, von Angst ergriffen beim Anblick des kalten und steifen Körpers ihrer Mutter, der in weiße Tücher gehüllt war und auf einem Scheiterhaufen aus Holzscheiten und Zweigen lag. Als die Flammen aufloderten und durch den Stoff und die Haut drangen, sodass das rohe, Blasen werfende Fleisch und die verzerrten Sehnen sichtbar wurden, wandte sie den Kopf im Schmerz ab. Auch als das Feuer schließlich erlosch und nur noch Asche und verkohlte Knochen übrig geblieben waren, konnte sie den Anblick nicht ertragen.

Durch den Tod ihrer Mutter lernte Tapai schon früh, dass Veränderungen und Verlust zum Leben gehören und dass das Leben nicht von Schmerz und Tod getrennt werden kann. Allmählich und mit der Hilfe ihrer Familie, besonders der beiden Brüder P'On und P'In, begann sie sich zu erholen. Die Jungen liebten ihre Schwester wegen ihrer strahlenden Augen und ihres starken Willens. Obgleich auch sie unter dem Verlust der Mutter litten, versuchten die Brüder ständig, Tapai aufzumuntern und ihre Stimmung zu heben. Letztendlich jedoch war es die neue, noch engere und persönlichere Beziehung zu ihrem Vater, die ihr Herz heilte und die Bürde des Kummers von ihr nahm.

Nach dem Tode seiner Frau begann Tason, Tapai an den Mondtagen mit in den Tempel zu nehmen. Sie saß stundenlang bei ihrem Vater, beobachtete, lauschte, hing ihren Tagträumen nach und wurde, was am wichtigsten war, wieder gesund. Sie begann, die Atmosphäre des Tempel so sehr zu schätzen, dass sie sich bei jeder sich bietenden Gelegenheit auf das Grundstück stahl, um unter dem Mangobaum zu sitzen und das Gefühl von Ruhe zu genießen.

Tapai genoss es, das Visākha-Pūjā-Fest zu zelebrieren sowie im Mai das Fest der Erinnerung an die Geburt, die Erleuchtung und das Sterben des Buddha zu feiern. Der Mai war einer der schönsten Monate des Jahres im Dorfe Baan Huay Sai. Mit den ersten Schauern des jährlichen Regens beginnen die Blumen zu blühen und alles scheint wie in ein Meer aus Farben getaucht. Mit einem Mal hat man unzählige Blüten zu seiner Verfügung, die

anlässlich des Festes offeriert werden können. Unmengen von Blumen werden gepflückt und liebevoll um den leuchtenden Schrein des Buddha auf seinem vielfach gestuften Altar platziert. Abends umrundet eine Prozession von Mönchen und Laien mit brennenden Kerzen die Ordinationshalle, dann leiten die Mönche die versammelte Gemeinschaft bei der Rezitation alter Verse, die den Buddha und seine Lehre lobpreisen. Die Rezitationen waren und sind tief inspirierend und so bewegend, dass sie die Teilnehmer von den Banalitäten des Alltags auf eine spirituelle Ebene erheben.

Als sich nun die spirituelle Bindung zwischen Vater und Tochter vertiefte, begann Tapai, zunächst zögernd, ihm von ihrer anderen, der inneren Welt der Geheimnisse und Überraschungen, zu erzählen. Tason lauschte zugleich geduldig und zweifelnd den Geschichten von verspielten Gottheiten und Erlebnissen in einer Traumwelt fantastischer Höhenflüge, die er zwar duldete, denen er aber wohlweislich keinen Glauben schenkte.

Im Alter von sieben Jahren erinnerte sich Tapai erstmals lebhaft an ihre früheren Leben, sowohl auf menschlicher als auch auf außermenschlicher Ebene. Unschuldig und eifrig beschrieb sie ihrem Vater mit visionärer Kraft die Leben, an die sie sich erinnerte: das Dasein als Huhn, als Arzt, als Prinzessin oder als Bürgerin. Tapais Hellsichtigkeit hatte ihrem Vater nie gefallen und bald zeigte sich seine wachsende Ablehnung. Seine Stimmung wechselte auf dramatische Weise. Sein Aussehen verfinsterte sich und seine Stimme bekam einen neuen, drohenden Ton. Er warnte sie, anfangs sanft und später strenger, diese Visionen niemandem gegenüber zu erwähnen, weil sie sonst riskieren würde, als verrückt abgestempelt zu werden. Er machte sich Sorgen, dass ein solches Stigma unwiderruflich an ihr haften könne, während sie in jener kleinen, ländlichen Gemeinde aufwuchs.

Allmählich passte sich Tapai ihrer neuen Familiensituation an, indem sie die üblichen Aufgaben übernahm, die traditionell mit der Arbeit einer Frau verbunden sind. Mit ihrer älteren Schwester teilte sie sich die Bürde des Haushalts. Da sie die kräftigere und willensstärkere von beiden war, entschloss sich Tapai, die vielen Arbeiten zu übernehmen, die ihre Mutter in ihrem Beisein so anstandslos ausgeführt hatte. Jemand musste früh aufstehen, um das Feuer anzuzünden und den täglichen Reis für die Familie zu dünsten. Das Essen musste angerichtet werden, Töpfe waren zu spülen und das Geschirr wegzuräumen. Es musste gefegt, geschrubbt und gewaschen werden; Baumwolle war zu spinnen, Tuch zu weben und Kleidungsstücke galt es auszubessern. Besen wurden selbst angefertigt, ebenso wie Körbe, welche aus Bambus gewebt wurden, um Klebreis darin zu verpacken, oder aus Rattan geflochten wurden, um Pilze und Pflanzen im Wald zu sammeln.

Da sie ihren Körper entschlossen für seine neuen Aufgaben trainierte, wurde Tapai schon in jungen Jahren Meisterin in allen diesen verschiedenen Pflichten. Jede Arbeit und jedes Handwerk verlangte besondere Geschicklichkeit und Stunden ermüdender Übung bis zur Meisterschaft. Wenn sie nicht mit diesen häuslichen Aufgaben beschäftigt war, arbeitete sie auf den Reisfeldern oder in den angrenzenden Wäldern, um andere Fähigkeiten zu erwerben. Ihre Mutter hatte sie auf Ausflüge in die Hügel der Umgebung mitgenommen, um wilde Kräuter und Pflanzen im Wald zu sammeln oder in den umliegenden Teichen Fische zu angeln. Jetzt begleitete sie ihre Tanten und Kusinen und lernte, essbare von giftigen Pilzen und süße von bitteren Kräutern zu unterscheiden. Ob es sich um das Pflanzen und Ernten handelte oder um das einfache Sammeln ging, an jedem Tag musste Nahrung beschafft werden.

Klebreis, der das Haupterzeugnis der Phu Tai war, übte eine ständige und unentrinnbare Macht über die Dorfbewohner aus und bestimmte den Lebensalltag. In Erwartung der jährlichen Regenzeit ließen die Bauern Sämlinge auf kleinen Landstücken keimen, während ihre Wasserbüffel die Felder pflügten. Wenn endlich die Regenzeit begonnen und der Boden mit ausreichend Wasser gesättigt war, wurden die Felder von den Büffeln zu grobem Schlamm getrampelt, einem fruchtbaren Sumpfboden für das Pflanzen von Reisschösslingen. Dann ergriffen die Frauen auf dem Feld je eine Handvoll junger Schösslinge und warfen sie in kleinen Bündeln in den dicken Schlamm, wobei sie gleichzeitig mehrere Stränge in geraden Reihen bepflanzten.

Der Reisanbau war eine anstrengende Arbeit, aber er vereinte die Menschen in fest gefügte Dorfgemeinschaften. Nachdem Tapais Mutter gestorben war, arbeiteten während der Pflanzsaison alle Frauen ihrer weitverzweigten Familie zusammen, um die Felder ihres Vaters zu bestellen. Als sie für die schwere Arbeit noch zu klein war, stand Tapai oft an der Böschung unter grauem Himmel, beobachtete die Frauen, wie sie durch die weiche, nasse Erde stapften und wartete ungeduldig auf den Tag, an dem sie ihren Platz an deren Seite einnehmen würde.

Nach mehreren Jahren und nach Ablauf einer angemessenen Trauerzeit heiratete Tapais Vater erneut. Seine junge Braut war eine Witwe, deren Mann an einer der Epidemien gestorben war, die von Zeit zu Zeit das Dorf heimsuchten, was das ohnehin schwere Leben zusätzlich belastete. Tapai mochte ihre Stiefmutter. Beide waren von Anfang an gern zusammen und Tapai gewann in der kleinen Tochter der Frau eine neue Gefährtin. Es war ein Neubeginn und Tapai war wieder glücklich. Sie begegnete jeder Lebenssituation mit einem offenen Lächeln und die Mühen des Landlebens schienen durch ihr fröhliches Wesen aufgehoben.

Als jedoch ihr neuer Halbbruder kurz nach seiner Geburt starb, empfand Tapai erneut den Schmerz des Verlustes und wieder grämte sie sich. Ein weiteres Mal erfuhr sie die bittere Wahrheit der Unbeständigkeit – ein Wissen, das sie in der Welt des ständigen Wandels und Verlustes zur Genüge kennenlernen sollte. Sie sah, dass die Welt um sie herum zerbrach, nur um sich täglich und mit jeder Jahreszeit wieder zu erneuern. Der Wandel war eine so beständige Tatsache des Lebens, dass Trennung lediglich zu einem gewöhnlichen Bestandteil des Daseins wurde.

Das Leben der im Dorf wohnenden Phu Tai war hart. Die Arbeit der Frauen nahm kein Ende: Kochen, Waschen, Säen, Weben, Nähen und die Reisernte – jahrein, jahraus. Es half Tapai aber, dass sie zu ihrer Stiefmutter ein gutes Verhältnis hatte. Beide entwickelten eine enge Arbeitsbeziehung, indem sie schwere Arbeit und Augenblicke des Glücks miteinander teilten. Tapai wusste sich aber auch anderweitig selbst zu helfen. Da es im Dorf keine Schule gab, konnte sie keine formelle Bildung erlangen. Doch machte sie stattdessen ihr Zuhause, die Reisfelder und die wilden Wälder zu ihrer Schule des Lebens. Hier bekam sie Belehrungen, die man als bleibend und wesentlich im Leben ansehen kann: Unterricht in Liebe, Verzicht, Wandel und Geduld; Unterricht in Enttäuschung und Entschlossenheit; und Unterricht in Leid und Gleichmut. Durch diese Schulung schritt ihre Erziehung während der Kindheit Jahr für Jahr voran.

Kenne dich selbst, nimm deine Fehler an und bemühe dich, sie zu überwinden. Vor allem aber: Belüge dich nicht selbst! Du kannst, wenn du willst, die ganze Welt belügen, aber niemals darfst du dich selbst belügen.

Der Geist eines furchtlosen Kriegers

Während der heißen und trockenen Jahreszeit kamen von Zeit zu Zeit *Dhutanga*-Mönche durch Baan Huay Sai. Sie waren auf der Suche nach abgelegenen Orten, um dort ihr Lager aufzuschlagen und in der Einsamkeit zu meditieren. Die das Dorf umgebenden Berge und Wälder, diese Gebiete ausgedehnter Wildnis, wirkten auf viele abstoßend und unwirtlich. Wilde Tiere streiften umher und man glaubte, dass böse Geister die Gegend beherrschten. So blieb die Gegend ein abgelegenes Dschungelgebiet, von dem die Menschen sich fernhielten. Dies aber machte die Gegend zu einem idealen Aufenthaltsort für wandernde Meditationsmönche, die hier ihrer asketischen Lebensweise in Einsamkeit nachgehen konnten.

Abgeschieden, zurückgezogen und auf Entsagung bedacht, wanderten die *Dhutanga*-Mönche oft allein auf verlassenen Pfaden durch die Wildnis. Sie suchten einsame Orte, die ihrem Körper und Geist ein stilles und ruhiges Umfeld boten – einen Bergrücken, eine Höhle, eine überhängende Klippe –, Orte, die ideale Bedingungen boten, um das Ziel des buddhistischen Weges, das Ende allen Leidens, zu erreichen. Bei ihrem ausschließlichen Aufenthalt im Freien waren die *Dhutanga*-Mönche fortwährend den Elementen und den Launen der Witterung ausgesetzt. Da ein *Dhutanga*-Mönch in Harmonie mit seiner natürlichen Umgebung lebte, war sein Alltag durch die Vielfalt der Natur, die Felsen und Bäume, Flüsse und Ströme, Tiger, Schlangen, Elefanten und Bären geprägt. Für seinen Lebenserhalt war er darauf angewiesen, in den kleinen Siedlungen, die am Rande des Dschungels entstanden waren, Almosen zu sammeln.

Die Phu Tai fühlten sich den wandernden Asketen und ihrem furchtlosen Kriegergeist verbunden. Daher fanden die Mönche in den Gemeinden der Phu Tai viel Unterstützung für ihre Lebensweise. Tapais Vater mochte die Waldmönche besonders gern: Mit einem anerkennenden Lächeln nannte er sie „wahre Söhne des Buddha". Da er sich durch ihren Anblick gestärkt fühlte, hieß er sie mit kindlicher Begeisterung willkommen.

Im Jahre 1914 veränderte die Ankunft des angesehenen *Dhutanga*-Meisters Ajaan Sao Kantasīlo die geistige Landschaft des Dorfes Baan Huay Sai für immer. Da die Mönche ans Wandern gewohnt waren, ging der Meister mit einer kleinen Schar von Schülern eines Tages einfach zu Fuß in dieses Gebiet. Monatelang waren sie unterwegs gewesen, hatten zuerst den Mekong von Laos aus überquert, waren dann in die Provinz Sakon Nakhon

Phanom gekommen und zogen weiter über die östlichen Hügel von Sakon Nakhon und hinunter durch die Wildnis Phu Phan, um schließlich Mukdahan zu erreichen.

Obwohl er schon 55 Jahre alt war, durchquerte Ajaan Sao tagelang bei tropischer Hitze das schwierige Gelände mit stetigen, mühelosen Schritten. Als er mit seinen Anhängern in die Nähe des Dorfes Baan Huay Sai gelangt war, begann gerade der jährliche Regen. Auf Wolkenbrüche und kühlende Regenschauer folgte strahlender Sonnenschein, der den Himmel erstrahlen ließ, während feuchte Hitze vom Boden aufstieg. Ajaan Sao wusste, dass das wechselnde Wetter die alljährliche Regenzeit ankündigte und verstand dies als Hinweis darauf, sich nach einem geeigneten Ort für die kommende dreimonatige Periode der intensiven Meditation umzusehen. Nach den Anweisungen des Buddha unterbrechen die Mönche ihre Wanderung nämlich, um für die Dauer der Monsunzeit an einem geeigneten Ort unter dem Schutze eines Daches zu bleiben.

Die Dorfbewohner bemerkten an diesem Tag also, wie Ajaan Sao in der feuchten, dunstigen Dämmerung das verschlafene Dorf betrat und einige in ockerfarbene Gewänder gekleidete Menschen anführte. Barfüßig und mit einer über der Schulter hängenden Almosenschale schienen die Mönche bereit, zu empfangen, was die Großzügigkeit der Bewohner anzubieten hatte: Reis, eingelegten Fisch, Bananen, ein Lächeln und viele respektvolle Verbeugungen. Berührt durch die heitere, würdige Erscheinung der Mönche rafften die Frauen, Männer und Kinder des Dorfes Essbares zusammen, um es unter aufgeregten Zurufen den „Dhamma-Mönchen“ darzubieten. Als Ajaan Sao und seine Mönche hinter Tapais Haus vorbeikamen, stand deren ganze Familie erwartungsvoll auf dem Sandweg an der Vorderseite des Hauses und wartete, um Essen in die Almosenschalen der Mönche legen zu können, in der Hoffnung, durch ihre Handlungen besonderes Verdienst zu erwerben.

Begierig darauf, herauszufinden, um wen es sich bei den Ankömmlingen handelte, folgten Tapais Vater und einige seiner Freunde ihnen auf dem Rückweg zu ihrem vorläufigen Lagerplatz im nahegelegenen Vorgebirge. Obwohl Ajaan Sao als hoher Meister in der ganzen Region verehrt wurde, waren Tason und seine Freunde ihm doch nie zuvor persönlich begegnet. Die Überraschung schlug in Freude und Aufregung um, als sie seinen Namen hörten. Tapais Vater beschloss, dass Ajaan Sao sich in dem Gebiet niederlassen solle – und sei es auch nur für die Dauer der Regenzeit. Da Tason mit dieser Gegend der reißenden Ströme und gewundenen Flüsse, überhängenden Höhlen und Felsvorsprüngen, offener Savanne und dichtem Dschungel vertraut war, bot er sich an, den ehrwürdigen Meister und seine Anhänger herumzuführen und schlug verschiedene Rückzugsorte für die bevorstehende Regenzeit vor. Zunächst war er erleichtert, dann über-

glücklich, als Ajaan Sao beschloss, die Höhle Banklang, die in einem Waldgebiet mit flachen, ausgebreiteten Sandsteinblöcken etwa eine Stunde Fußweg vom Dorf entfernt lag, für die Regenzeit zu beziehen.

Lange vor der Ausbreitung des Buddhismus in der Gegend pflegte das Volk der Phu Tai eine alte Tradition ritueller Geisterverehrung. Wohlwollenden Geistern der Ahnen und Schutzgeistern des Waldes wurde Gehorsam geleistet und Opfer dargebracht. Der Ahnenkult war hier so tief verwurzelt, dass der Schrein für die Geister zu einem zentralen Charakteristikum jedes Familienlebens wurde. Die Familien brachten jeden Tag Opfer dar, um längst verstorbene Ahnen zu besänftigen, wobei man glaubte, dass diese Handlungen die Familie, das Haus, ja sogar das Dorf vor unliebsamen Ereignissen – einschließlich der unangenehmen Folgen einer Vernachlässigung eben jener heiligen Pflicht – schützen würden. Lief der Alltag problemlos ab, so bedeutete dies, dass die Geister mit den Anstrengungen der Familie zufrieden waren. Eine Vernachlässigung der Rituale missfiel den Geistern und war der Grund dafür, dass Dinge misslangen. Vor jeder Unternehmung wurde nach einem günstigen Datum gesucht und man brachte Versöhnungsopfer dar, um die Gunst der heimischen Gottheiten zu gewinnen. Auch die Götter der Erde und des Himmels wurden nicht vergessen. Wegen einer engen Wechselbeziehung von Reis und Wasser in dieser Gegend hatten die Phu Tai ein altes Sprichwort von ihren Vorahnen übernommen: „Beim Essen vergiss nicht den Geist des Reisfeldes. Und übersieh niemals den Geist des Wassers, der uns Fisch gibt."

Während also das Zentrum eines jeden Dorfes der buddhistische Tempel oder das Wat war, beherrschte doch die Geisteranbetung noch einen großen Teil des dörflichen Lebens. Jahrelang durchwanderte Ajaan Sao das Land und klärte die Bewohner über den Wert ethischen Verhaltens und die Folgen ihrer Handlungen und Vorstellungen auf. Ajaan Sao leugnete nicht die Existenz von Geistern und Göttern. Sie wohnten überall und in allem – in Wäldern, Bäumen, Bergen, Höhlen, Flüssen, Feldern, in der Erde und im Himmel –, und er tolerierte auch den Glauben an nichtphysische Existenzen. Doch wandte er sich gegen den Glauben, dass solche Wesen die Verursacher von Schmerz und Leid der Menschen seien und gegen die Überzeugung, dass „Bestechungen" in Form von Opfergaben gegen Missgeschick und Unglück schützen könnten.

Heimische Götter und Geister waren ebenso Teil des Dorflebens der Phu Tai wie die Sonne, der Regen und der Morgennebel; ebenso unentrinnbar wie Geburt, Leben und Tod. Dagegen wandte sich Ajaan Sao nicht. Aber er lehrte, dass jedes nicht-körperliche Wesen die kammischen Folgen seiner eigenen Handlungen erfuhr; jedes war das Produkt seines eigenen Kamma, gerade so wie die Dorfbewohner selbst. Wenn man sie anbetete, so schrieb man ihnen eine Macht zu, die sie in Wirklichkeit nicht besaßen. Die

Essenz von Ajaan Saos Botschaft war die der persönlichen Verantwortung. Freude oder Schmerz, Glück oder Leid, Haben oder Entbehren: Alles ist das Ergebnis der früheren kammischen Handlungen des Einzelnen, verbunden mit dem ethischen Verhalten in seiner Gegenwart.

Die Vorbereitung von Ajaan Saos Lager für den Rückzug während der Regenzeit erforderte den Bau von Unterkünften, die Schutz vor dem Monsunregen boten. Für jeden Mönch wurde eine kleine Hütte benötigt. Außerdem war eine Versammlungshalle für die Mahlzeiten und für die Rezitation der Ordensregeln notwendig. Wege für die Geh-Meditation mussten angelegt und Latrinen ausgehoben werden. Mit Freude im Herzen stellte Tapais Vater alsbald seine freiwilligen Dienste zur Verfügung – Bäume für dicke Pfosten waren zu fällen und zu zersägen, Bambus für Fußböden und Wände zu spalten und festzustampfen und langes Gras für die Dächer war zusammenzubinden. Wege wurden frei gemacht, abgestuft und gefegt sowie Außentoiletten ausgehoben und mit Dachstroh eingefasst. Als Tason und seine Freunde die Arbeit beendeten, hatten sie ein richtiges kleines Waldkloster in der Wildnis des Dschungels entstehen lassen.

In dem Dorf der Phu Tai machte sich der spirituelle Einfluss bemerkbar. Zuerst eine, dann eine zweite Familie fasste Vertrauen – Vertrauen zur schützenden Macht des Buddha und Vertrauen zu ihrem eigenen ethischen Verhalten. Viele Menschen verbrannten ihre Geisterschreine und Ritualgegenstände. Einige waren skeptisch gegenüber dem Buddhismus und zögerten. Wer wusste denn, wie die ansässigen Gottheiten reagieren würden. Würden sie sich nicht rächen?

Von Natur aus schweigsam, war Ajaan Sao sparsam mit Worten, um den allgemeinen Befürchtungen entgegenzutreten und den Dorfbewohnern Vertrauen und Tugend nahezubringen. In direkten und leicht verständlichen Vorträgen lehrte er sie dafür einfache Lektionen. Um ihr Vertrauen zu stärken, ermutigte er sie, die Sitte des Opferns durch die Übung der Zufluchtnahme zum Buddha, Dhamma und zur Sangha zu ersetzen. Um ihre Tugend zu festigen, empfahl er ihnen, den fünf Tugendregeln zu folgen: sich des Tötens, Stehlens, Lügens, Ehebrechens und des Gebrauchs von Rauschmitteln zu enthalten. Die Dorfbewohner lernten, dass sie durch die Aufmerksamkeit ihres Geistes und durch ihre Handlungen mit einfachen, aber wirksamen Übungen ein für sie selbst und andere schädigendes Verhalten vermeiden und damit die Mittel erwerben würden, sich wirksam zu schützen.

Wie er ihnen half, Angst zu überwinden und sich von ihr zu befreien, so lehrte Ajaan Sao die Menschen auch die schützende Kraft der Meditation. Zuerst leitete er sie an, dem Buddha durch das gemeinsame Rezitieren der Tugenden des Erhabenen Verehrung zu erweisen. Erst wenn ihre Herzen

ruhig und klar waren, begann er, ihre Zweifel und Sorgen zu beschwichtigen. Einfach und prägnant sagte er: „Habt keine Angst. Solange ihr meditiert und euch auf ‚*Buddho*, *Buddho*, *Buddho*' konzentriert, werden euch die Geister niemals stören. Jeder wird irgendwann im Leben krank. Aber es ist Unsinn, zu glauben, dass Krankheit durch Gespenster und Geister verursacht wird. Menschliche Körper zerfallen und erneuern sich wieder. Der menschliche Körper und Krankheiten gehören zusammen. Es ist sinnlos, dass ihr eure toten Verwandten um Hilfe bittet. Viel besser ist es, wenn ihr meditiert und ihnen das Verdienst als Geisterwesen widmet. Dann habt ihr alle einen Nutzen davon."

Wie die Sitte es verlangte, hielten sich die Dorfbewohner – besonders fromme Buddhisten – einen Teil des Mondwechseltages für religiöse Übungen und Praktiken frei. Sie besuchten das Kloster, um Almosen anzubieten, halfen entweder beim Saubermachen, hörten sich Dhamma-Vorträge an oder übten Meditation. Tapai, die jetzt 13 Jahre alt war, begleitete ihre Eltern oft auf frühmorgendlichen Wanderungen zum Waldkloster bei der Höhle Banklang. Als Mädchen durfte sie sich jedoch nicht unter die Mönche mischen. Daher saß Tapai, wenn Ajaan Sao zu den Laien sprach, ganz hinten in der Halle, gerade in Hörweite seiner sanften, milden Stimme.

Während sie hinter den Frauen saß und über die Schulter ihrer Stiefmutter spähte, sog Tapai die Atmosphäre und die Belehrungen in sich ein. Wie alle Dorfbewohner hatte auch sie sich selbstverständlich die einheimischen kulturellen Überzeugungen angeeignet. Ihr Weltbild war durch denselben geschichtlichen Hintergrund geprägt. Dennoch und obwohl sie seit frühester Kindheit um die Existenz von Geistern wusste, war Tapai nicht abergläubisch. Sie zog es stattdessen vor, mithilfe ihres gesunden Menschenverstandes die Beziehungen von Ursache und Wirkung zu ergründen. Daher war Tapai, während ihre Familie einen kleinen Schrein zur Verehrung der Geister unterhielt, von Natur aus eher geneigt, sich dem Buddha und der Wahrheit seiner Lehre anzuschließen.

So erlebte Tapai von früh auf den dauernden, positiven Einfluss von Ajaan Sao. Ihr gefielen seine einfache, bodenständige Art, sein ausgeglichenes, heiteres Temperament und seine edle und würdige Erscheinung. Er inspirierte sie zu tiefer Verehrung und hinterließ bei ihr durch seinen Charakter, seine Worte, ja durch seine bloße Gegenwart einen unauslöschlichen Eindruck. Obwohl sie sich nicht wirklich bemühte, ihren Geist nach seiner Anleitung in der Meditation zu sammeln, empfand Tapai im Herzen, dass Ajaan Sao den Zustand eines vollkommenen Friedens erreicht hatte. Bald spürte sie, dass die feine Kraft von Ajaan Saos Persönlichkeit sie in eine neue Richtung zog.

Erstmals erlebte sie diesen Sog bei einer denkwürdigen Gelegenheit. Sie hörte, wie Ajaan Sao die Frauen für ihre großzügige Unterstützung der Mönche lobte. Ihre täglichen Spenden an Essen und anderen Bedarfsgegenständen, so erklärte Ajaan Sao, halfen nicht nur den Mönchen, sondern waren auch ein Segen für ihre eigene Zukunft. Dann jedoch fügte er kurz und nachdrücklich hinzu, dass die Tugend der Großzügigkeit nichts sei im Vergleich zu der Tugend der Entsagung, wie sie die im Wald meditierenden weißgekleideten Nonnen übten. Diese Bemerkung traf Tapai im innersten Kern ihres Wesens. Die Nonnen, sagte Ajaan Sao, erwarben Verdienste für alle lebenden Wesen. Mit dieser Aussage hatte Ajaan Sao ein kleines Samenkorn in das Herz des jungen Mädchens gelegt, das sich eines Tages zu einem majestätischen Bodhibaum entwickeln sollte.

Bezweifelt weder den Wert der Meditation noch unterschätzt eure eigenen Fähigkeiten. Seid zufrieden mit jedem Fortschritt, den ihr macht, denn er spiegelt einen Teil der Wahrheit wider, nach der ihr sucht. So gesehen ist auch der kleinste Fortschritt etwas, worauf ihr bauen könnt.

Lebenslanger Segen

Ajaan Sao blieb drei Jahre in der Nähe des Dorfes Baan Huay Sai, zuerst in einem, danach in einem anderen Teil des Waldes. Als er den Bezirk Kham Cha-Ih verließ und nach Norden zog, hatte sich die religiöse Landschaft des Gebietes für immer entscheidend verändert. Ajaan Sao war so einflussreich, dass die meisten der dortigen Bewohner nun die buddhistische Praxis der der Geisterverehrung vorzogen.

Tapais Vater hatte Ajaan Sao begleitet, als dieser verschiedene Orte in der Umgebung besuchte, hatte neue, entlegene Orte vorgeschlagen und mit seinen Freunden kleine Unterkünfte aus Bambus für Ajaan Sao und seine Schüler errichtet. Wie alle anderen freute er sich darüber, dass sich der Buddhismus in der ganzen Gemeinde wieder auszubreiten begann. Während Tapais Vater betrübt war, Ajaan Sao gehen zu sehen, war er zur gleichen Zeit getröstet in dem Bewusstsein, dass der Buddhismus nun fest im Herzen und im Geist seiner Phu Tai Nachbarn verankert war. Er hatte aber nicht erwartet, dass dem Weggang von Ajaan Sao die Ankunft des von allen am höchsten angesehenen buddhistischen Meisters folgen sollte.

Ajaan Man Bhūridatto war zu dieser Zeit im Begriff, zu einer lebenden Legende zu werden. Die Geschichte seines Lebens und seiner spirituellen Errungenschaften sollte eine in der modernen Geschichte Thailands einzigartige Bedeutung erlangen. Schon hatte der Ruf seiner Lauterkeit und Gediegenheit die nordöstlichen Provinzen erreicht und sich von Mund zu Mund über die ganze Region verbreitet. Es hieß, er lege die Tiefgründigkeit des Dhamma mit solcher Kraft und Überzeugung dar, dass sogar die Geister in seiner Gegenwart bezwungen würden. *Devas*, *Nāgas*, *Garudas* und *Asuras*, sie alle wurden bezwungen von der Aura seiner beständigen Liebe und seines Mitgefühls. Seine enthaltsame Lebensweise hatte ihn zu einem Meister der Askese, zu einem Vorreiter des *Dhutanga*-Lebensstils gemacht. Seine Schüler, die Mönche, welche nach seinem Beispiel lebten, waren seine Streitmacht geworden und er führte sie mit der unnachgiebigen Disziplin eines vollendeten spirituellen Kriegers. Es ging die Rede um, dass eine einzige Begegnung mit Ajaan Man genüge, um für ein ganzes Leben mit Glück gesegnet zu sein.

Als echter Wanderer blieb Ajaan Man selten länger als eine Regenzeit am selben Ort. War die Regenzeit zu Ende, streiften er und seine Mönche

frei und unbeschwert durch die weite Wildnis des Nordostens wie Vögel, die friedlich dorthin fliegen, wohin der Wind sie treibt; wie Vögel, die frei dahinschweben und zufrieden sind, wenn sie auf einem Baum, einem Teich oder Sumpf landen, um dann weiterfliegen und alles hinter sich lassen ohne anzuhaften. So auch führten die *Dhutanga*-Mönche ein Leben erhabener Losgelöstheit.

So wanderten 1917, als die jährliche Monsunzeit bevorstand, Ajaan Man und eine Gruppe von sechzig Mönchen aus dem Norden heran und erreichten das waldige Vorgebirge oberhalb des Dorfes Baan Huay Sai. Sie lagerten unter Bäumen, in Höhlen, unter Felsvorsprüngen und auf nahe gelegenen Verbrennungsplätzen. In den Fußspuren von Ajaan Sao auf dem Wege nach der Gemeinde von Baan Huay Sai erregte Ajaan Mans Ankunft großes Aufsehen. Die Dorfbewohner fieberten der Aussicht entgegen, durch die Unterstützung der Mönche Verdienst zu erwerben. Das ganze Dorf Baan Huay Sai hieß die Dhamma-Mönche mit Vertrauen und Dankbarkeit willkommen.

Ajaan Man und seine Schüler nahmen ihre Übungen in der neuen Umgebung auf, indem sie ein Leben der Einfachheit und der Meditation in der *Dhutanga*-Tradition führten. An den Tagen des Mondwechsels strömten die Dorfbewohner in Scharen zu dem Lager am Vorgebirge, und Tapais Eltern wollten unbedingt dabei sein. Zu der Zeit wusste Tapai kaum etwas von dem herausragenden Ruf Ajaan Mans. Sie hatte im Zusammenhang mit Ajaan Sao seinen Namen gehört – beide waren lange Zeit enge spirituelle Gefährten gewesen und hatten sich einander in ihrer Praxis unterstützt und ermutigt. Sehr viel mehr aber wusste Tapai nicht. Wenn sie ihre Eltern von Zeit zu Zeit begleitete, bemerkte sie Unterschiede zwischen Ajaan Man und Ajaan Sao. Sie sah sofort, dass Ajaan Mans kraftvoller, dynamischer Charakter in scharfem Gegensatz stand zu dem heiteren und ausgeglichenen Temperament Ajaan Saos. Körperlich war Ajaan Man kleiner und schmächtiger als Ajaan Sao; aber wenn er sprach, war er viel lebhafter: Seine Arme flogen, seine Hände gestikulierten sprunghaft und seine Stimme donnerte.

Tapai hatte zuerst etwas Angst vor Ajaan Man und seine Heftigkeit machte sie vorsichtig. Wenn sie morgens im Dorf Almosen in seine Schale legte, hielt Ajaan Man häufig inne und sprach sie direkt an, wobei er sie ermunterte, ihn öfter zu besuchen. Da sie aber in seiner Gegenwart scheu und befangen war, wagte Tapai nur an besonderen religiösen Tagen zu kommen, wenn sie in der Begleitung ihrer Eltern und einer Gruppe einheimischer Dorfbewohner war. Ajaan Man war immer besonders freundlich zu ihr, sprach ihr seine Anerkennung dafür aus, dass sie am Uposatha-Tag gekommen war und wechselte einige Worte mit ihr. Da er intuitiv ihr ungewöhnliches spirituelles Potenzial und ihre tiefe Andacht erkannte, begann er, sie zum Meditieren zu ermutigen. Er erklärte ihr

dieselbe grundlegende Technik, wie Ajaan Sao sie gelehrt hatte: die stille und beständige Wiederholung des Meditationwortes „*Buddho*“, bis dieses Wort zum einzigen Gegenstand ihrer Wahrnehmung würde. Er betonte, dass Achtsamkeit erforderlich sei und nur die bewusste Wiederholung jeder der beiden Silben „*Bud-dho*“, „*Bud-dho*“ von Augenblick zu Augenblick erforderlich sei, um ihren Bemühungen eine Richtung zu geben. Das würde sie wachsam machen und ihre volle Aufmerksamkeit auf das Steigen und Fallen jeder einzelnen Wiederholung richten. Eine einfache Methode, so dachte sie, doch aus instinktiver Bescheidenheit zögerte sie zunächst davor, sie anzuwenden.

Da Ajaan Man wiederholt darauf bestand, sie solle es mit der Meditationspraxis versuchen, begann Tapai zu ahnen, dass sie wohl über angeborene Fähigkeiten verfügen müsse. „Ich bin nur ein gewöhnliches Dorfmädchen“, dachte sie bei sich, „aber ich muss wohl einen inneren Wert haben. Warum sonst würde er solches Interesse an mir zeigen? Von nun an sollte ich seinem Rat folgen und versuchen, Meditation in der Weise zu üben, wie er es mich so freundlich gelehrt hat.“

Eines Abends nach dem Abendessen machte sich Tapai fertig und ging früh in ihr Schlafzimmer. Den ganzen Tag hatte sie in ihrem Herzen einen Entschluss aufsteigen gefühlt: Heute war der Tag, an dem sie ihre vollständige Aufmerksamkeit auf die Wiederholung von „*Buddho*“ richten würde, so wie Ajaan Man es sie gelehrt hatte. Mit Hingabe und ernsthafter Absicht begann Tapai, im Geiste das Meditationswort *Buddho* zu wiederholen. Nach ungefähr fünfzehn Minuten stetiger, bewusster Rezitation sank ihr Geist plötzlich ins Herz und zog sich in einen tiefen Zustand vollkommener Stille zusammen. Ihr war, als sei sie plötzlich auf den Grund eines Brunnens gefallen, wo ihr Körper und Geist in Stille versanken. Die Erfahrung war neu und ungewöhnlich für sie. Sie hatte keine Ahnung, was mit ihr geschehen war.

Nach kurzer Zeit zog sich ihr Geist mit Leichtigkeit aus dem tiefen *Samādhi* zurück und ihr wurde auf unbehagliche Weise das Abbild ihres Körpers bewusst, der tot vor ihr lag. Sie erkannte ihren eigenen Leichnam sehr deutlich. Das Bild war so echt und so detailgetreu, dass sie überzeugt war, sie müsse gestorben sein. Plötzlich erschütterte ein besorgter Gedanke, der aus dem Nichts zu kommen schien, die Stille: „Da ich tot bin, wer wird an meiner Stelle morgen Reis kochen, um ihn in die Schalen der Mönche zu tun? Wer wird Ajaan Man sagen, dass ich heute Nacht bei der Meditation gestorben bin?“

Schnell unterdrückte Tapai diese Sorgen, festigte ihren Geist und nahm ihr Schicksal an. Sie dachte: „Wenn ich tot bin, bin ich eben tot! Jeder auf

der Welt muss sterben. Niemand kann dem Tod entfliehen. Sogar ein großer König muss eines Tages sterben."

Dann wurde ihr Geist entschlossen und sammelte sich, während sie ihre Aufmerksamkeit auf den toten Körper richtete, der ausgestreckt vor ihr lag. Das Bild war nicht verblasst noch hatte es sich im Geringsten verändert, was ihren Eindruck verstärkte, sie sei tatsächlich tot. Als sie über die Folgen ihres Todes nachdachte, ohne eine Lösung zu finden, erschien eine kleine Gruppe einheimischer Dorfbewohner in ihrer Vision. Sie materialisierten sich in dem Bild, hoben langsam ihren schlaffen, leblosen Körper auf und trugen ihn zu dem nahe gelegenen Verbrennungsplatz. Ajaan Man hielt vor ihm an und eine Gruppe Mönche bewegte sich feierlich auf den Leichnam zu. Ajaan Man bleib vor ihm stehen und starrte einen Augenblick auf ihn nieder, bevor er sich an die Mönche wandte mit den Worten: „Dieses Mädchen ist tot. Jetzt werde ich die Bestattungsriten vollziehen."

Während die Mönche, die Köpfe leicht gebeugt, teilnahmslos zusahen, stimmte Ajaan Man sanft den Begräbnisgesang „aniccā vata saṅkhārā" an.

„Wenn die Bestandteile, aus denen der Körper besteht, gestorben sind, dann ist der Körper nutzlos. Das Herz stirbt jedoch nicht; es arbeitet endlos weiter. Wenn es sich in Tugend entwickelt, sind seine Vorteile unbegrenzt. Wenn es aber in schädlicher Weite benutzt wird, wird es zu einer Gefahr für das Selbst."

Ruhig und bedachtsam wiederholte Ajaan Man dreimal nacheinander diese Worte. Während er aufgerichtet und vollkommen ruhig dastand, beklopfte er dreimal ihren Leichnam mit seinem Wanderstab, während er bei jeder Berührung erklärte:

„Der Körper kann nicht bleiben; weil er geboren wurde, muss er sterben. Das Herz jedoch verbleibt in der Tat. Es wurde nie geboren und stirbt nicht, wenn der Körper stirbt. Es ist ständig in Bewegung, kreisend und sich drehend, und folgt den Ursachen und Bedingungen, die es weiterführen."

Während er fortfuhr, den Leichnam rhythmisch mit der Spitze seines Wanderstabes zu beklopfen, schien Ajaan Man diese Wahrheit ständig zu wiederholen. Mit jeder leichten Berührung seines Stockes begann ihr Körper sich zu zersetzen. Als Erstes bekam die Haut Blasen und pellte ab, wobei das Fleisch darunter sichtbar wurde. Weiteres Klopfen ließ das Fleisch und die Sehnen verwesen, sodass die Knochen und inneren Organe offengelegt wurden. Hingerissen und passiv beobachtete Tapai, wie ihr ganzer Körper verweste, bis nur die Knochen übrig blieben. Während er seine Hand in die Trümmer des Skeletts legte und den „Kern" ihres Herzens in seiner Handfläche hielt, verkündete Ajaan Man:

„Das Herz kann niemals zerstört werden. Wenn es zerstört würde, könntest du niemals das Bewusstsein wiedererlangen."

Tapai erlebte den Ablauf der ganzen Szene mit einer Mischung aus Schrecken und Bestürzung. Sie war sich nicht sicher, wie sie das Erlebte verstehen sollte. Als Ajaan Man aufgehört hatte zu sprechen, grübelte Tapai: „Wenn der ganze Körper sich im Tode zersetzt und nur die Knochen zurücklässt, was ist es dann, das wieder Bewusstsein erlangen kann?"

Während er noch das Herz in seiner Hand ansah und nicht aufhörte, darauf zu starren, beantwortete Ajaan Man sofort ihre Frage: „Es ist gezwungen, zurückzukehren! Wie könntest du nicht das Bewusstsein wiedererlangen, wenn der Kern, der es zurückbringt, noch dort ist? Du wirst morgen früh in der Dämmerung das Bewusstsein wiedererlangen."

Tapai verbrachte die ganze Nacht in Meditation, vollständig vertieft in die Vision ihres toten Körpers. Erst als es zu dämmern begann, zog sich ihr Geist aus dem tiefen *Samādhi* zurück. Als sie zu sich kam, blickte sie ihren Körper an, der auf dem Bett saß. Sie begriff mit einem Seufzer der Erleichterung, dass sie nicht gestorben war. Ihr Wachzustand war zurückgekehrt und sie freute sich darüber, lebendig zu sein. Dann jedoch, als sie über die nächtlichen Vorfälle nachdachte, begann sie sich selbst dafür zu tadeln, dass sie eingeschlafen war und die ganze Nacht geträumt hatte, anstatt zu meditieren. Sicher würde Ajaan Man von ihr enttäuscht sein.

Später am Morgen kam Ajaan Man auf seiner täglichen Almosenrunde vorbei. Er sah sie eigenartig spöttisch an. Dann lächelte er und sagte, sie solle zu ihm kommen, nachdem er gegessen hätte. Ihr Vater begleitete sie auf dem vertrauten Weg zu Ajaan Mans Lager und war sich nicht sicher, weshalb sie aufgefordert worden war zu kommen. Gab es vielleicht ein Problem? Tapai ging schweigend und brütend. Sie schämte sich, weil sie in der Meditation eingeschlafen war. Was sollte sie Ajaan Man erzählen? Sicher würde er unzufrieden mit ihr sein. Sie wollte sich verstecken, aber sie wusste nicht wo oder wie.

Sobald sie das Lager betraten, murmelte Tapai ihrem Vater eine Entschuldigung zu und beeilte sich, den Frauen beim Wasserholen am Fluss zu helfen. Als Ajaan Man Tason allein ankommen sah, blickte er überrascht und fragte ihn, wo Tapai sei. Daraufhin holte Tason seine Tochter schnell vom Fluss.

Nervös und unbehaglich kroch Tapai zu Ajaan Mans Sitzplatz und verbeugte sich dreimal vor ihm. Noch bevor sie Zeit hatte, Luft zu holen, fragte er sie: „Wie war deine Meditation gestern Abend?" Schüchtern und ungeschickt erwiderte sie: „Es war einfach hoffnungslos, Ajaan. Nachdem ich „*Buddho*" etwa fünfzehn Minuten lang wiederholt hatte, fühlte ich, wie

mein Geist in einen tiefen Brunnen fiel. Danach schlief ich ein und träumte die ganze Nacht. Als ich in der Dämmerung aufwachte, war ich so enttäuscht über meine Meditation, dass ich immer noch nicht damit fertig werden kann. Ich habe wirklich Angst, dass Sie mich wegen meiner mangelnden Bemühung schelten werden."

Als Ajaan Man dies hörte, lachte er vor Freude und fragte sie gerade heraus: „Wie hast du geschlafen? Und was hast du geträumt?" Erfreut über ihre Geschichte sagte er: „Das war kein Schlaf! Du hast nicht geträumt! Was du erfahren hast, war der ruhige, ganzheitliche Zustand, den man *Samādhi* nennt. Wenn du weitere Erfahrungen dieser Art hast, entspanne dich einfach und lass sie geschehen. Du brauchst dich nicht zu sorgen oder zu ängstigen. Ich will nicht, dass du Angst hast, aber du musst wachsam und vollständig bewusst sein, was auch immer in deiner Meditation geschieht. Solange ich hier wohne, wirst du keinen Schaden nehmen. Aber von jetzt an komme bitte und berichte mir über die Visionen, die du in deiner Meditation erfährst."

Kultiviert euren Geist, wie ein Bauer seine Felder kultiviert. Reinigt allmählich das Land; bereitet den Boden vor, pflügt die Reihen, sät die Saat; streut den Dünger aus; wässert die Pflanzen und jätet das Unkraut. Am Ende werdet ihr eine goldene Ernte erhalten.

Der Maulbeerhain

Tapai verbrachte ihre Jahre als Jugendliche mit schwerer Arbeit. Da sie von Natur aus fleißig und energiegeladen war, arbeitete sie immer aus eigenem Antrieb und brauchte dazu nicht überredet oder genötigt zu werden. In einem der Jahre, als die Ernte eingebracht und das Korn sicher untergebracht war, machte sie sich eifrig daran, einen Maulbeerhain anzulegen.

Die Phu Tai waren erfahren darin, Seidenraupen zu züchten und die Seidenstränge von den Kokons zu Garn und Stoff zu verarbeiten. Maulbeerblätter waren die Hauptnahrung der Seidenraupen. Wenn die Früchte der Maulbeerbäume reif waren, wurden die Blätter geschnitten und in breiten, flachen Körben voll mit Seidenraupen ausgebreitet. Tapai wusste, dass ein Maulbeerhain gewinnbringend war und für den Lebensunterhalt ihrer Familie eine zusätzliche Einkommensquelle darstellen würde.

Die Seidenraupenzucht hatte Tapai von ihrer Stiefmutter gelernt und sie wollte nun ihre eigenen Maulbeerblätter produzieren. Mit Begeisterung rodete Tapai ein Stück hoch gelegenen Landes, das am äußersten Ende ihres Familienbesitzes auf einem großen, teilweise bewaldeten Hügel lag und sich für einen Maulbeerhain hervorragend eignete. Fleißig säuberte sie den Boden und ebnete ihn. Auf der flachen, von schattenspendenden Bäumen umgebenen Lichtung, wo die jungen Setzlinge vor der prallen Sonne geschützt waren, pflanzte Tapai ihre Maulbeerbäume. Sie hütete sie sorgfältig, bis sie fest verwurzelt waren und in der feuchten, tropischen Hitze gediehen. Sobald die Bäume in ihrem Hain herangewachsen waren, wollte sie mit der Seidenraupenzucht beginnen.

Kurz darauf hörte Tapai, wie Ajaan Man den Dorfbewohnern gegenüber erwähnte, dass er nach einem geeigneten Gelände für die Regenzeit Ausschau hielt. Was er suchte, war ein breiter Streifen hoch gelegenen Landes, wo das Laub nicht zu dicht und die Erde der trocknenden Hitze der Sonne so weit ausgesetzt war, dass die Feuchtigkeit während der langen, nassen Monsunzeit nicht zu drückend sein würde. Tapai dachte sofort an ihren Maulbeerhain. Er lag oberhalb der Reisfelder auf einem kleinen Hügel, wo das Regenwasser problemlos abfließen konnte. Die Brise von den Reisfeldern half dabei, die Feuchtigkeit zu trocknen und das Gebiet zu kühlen. Die ebenen Lichtungen, wo sie die Maulbeerbäume gepflanzt hatte,

eigneten sich ebenfalls für die Errichtung von Bambushütten; und die Waldbäume sorgten für eine angemessene Abgeschiedenheit.

Nachdem sie sich mit ihrem Vater und ihren Brüdern beraten hatte, lud sie Ajaan Man ein, ihren Besitz zu besuchen, sodass er selbst entscheiden konnte, ob der Ort geeignet wäre. Als sich Ajaan Man von der Umgebung erfreut und befriedigt zeigte, lächelte sie freudig und schickte sich an, den großen Meister zu bitten, das Land aus Mitgefühl mit ihr als Geschenk anzunehmen, um die Regenzeit dort zu verbringen. Bevor sie jedoch ein Wort herausbringen konnte, erklärte er laut, sodass alle es hören konnten, dass der Hain ein idealer Ort wäre, um ein kleines Kloster für die bevorstehende Regenzeit anzulegen. Tapai war überrascht und vergaß zu sprechen. Es war beinahe, als sei alles schon abgesprochen und bedürfe keiner weiteren Worte mehr. Ajaan Man wandte sich mit einem seltsamen Lächeln zu ihr. In ihrem Herzen gehörte der Maulbeerhain schon ihm, das wussten beide. Sie brauchte ihm nur noch ein förmliches Angebot zu machen. Tapai kniete eilig nieder, verneigte sich dreimal zu seinen Füßen und bat ihn, freundlicherweise das Stück Land als Geschenk ihrer ganzen Familie anzunehmen. Ajaan Man nickte zustimmend und segnete sie für ihre Großzügigkeit. Er versicherte ihr, dass sie durch die Frucht des Verdienstes, den sie gerade geschaffen hatte, nie mehr in ihrem Leben arm sein würde.

Ajaan Mans neues Kloster wurde nach dem nahe gelegenen Feuchtgebiet Wat Nong Nong genannt. Unter Anleitung von Tapais Vater gingen die Männer aus dem Dorf schnell an die Arbeit, fällten und zersägten kleine Bäume und schnitten und spalteten Bambus, um einfache Hütten für Ajaan Man und seine Schüler zu bauen. Ajaan Man ließ nur zwölf Mönche während der Regenzeit mit ihm wohnen, während sich die übrigen auf verschiedene Orte im Bezirk Cha-Ih verteilten, wobei jede der Gruppen auf eine der vielen Ansiedlungen des Gebietes angewiesen war. Ajaan Man verteilte seine Schüler absichtlich auf getrennte, nicht zu nahe beieinander liegende Gegenden, die jedoch immer noch nahe an Wat Nong Nong lagen, um bei eventuellen Schwierigkeiten in der Meditation seinen Rat einholen zu können. Diese Regelung kam allen zugute, da zu viele nahe beieinander wohnende Mönche leicht zu einem Hindernis bei der Meditation hätten werden können.

Wenn auch die mit Gras gedeckten Hütten in Wat Nong Nong sehr klein waren, so musste doch die in der Mitte gelegene Halle groß genug sein, um fünfzig bis sechzig Mönche aufnehmen zu können, die sich regelmäßig aus verschiedenen Gegenden an den wichtigen Tagen des Mondwechsels versammeln würden, um die Rezitation der Mönchsregeln anzuhören. Daher verwandten die Dorfältesten auf ihren Bau große Sorgfalt. Sie schnitten stabile Holzpfosten und Balken zurecht, um die Baustruktur zu verstärken. Ebenso erhöhten sie den Fußboden durch Pfähle auf eine Höhe

von vier Fuß, um bei heftigen Regengüssen vor Überflutung geschützt zu sein.

Tapai war in Wat Nong Nong bei der Feier des ersten Tages der Regenzeit anwesend. Von seinem erhöhten Platz aus wandte sich Ajaan Man an die große Menge der Einheimischen, die auf dem Boden außerhalb der Halle auf Reisstrohmatten saßen. Er begann damit, den Wert des Gebens zu erklären, und Tapai fühlte, wie eine warme Glut ihr Herz erwärmte, als sie erkannte, dass das Landstück, welches ihr Geschenk gewesen war, dieses inspirierende Ereignis ermöglicht hatte.

Mit mächtiger, donnernder Stimme erklärte Ajaan Man, dass der wirkliche Wert des Gebens das Verdienst sei, das von Handlungen der Selbstaufopferung erworben werde. Am verdienstvollsten seien jene Geschenke, die freiwillig gegeben würden, um anderen zu nützen, ohne die Erwartung, etwas zurückzubekommen außer jenen Resultaten, die eine großzügige Tat selbst verursacht. Die durch solche wohltätigen Handlungen erworbenen spirituellen Eigenschaften würden im Herzen als Verdienst und Tugend erfahren. Die Inspiration hinter einer guten Absicht aber komme immer vom Herzen. Ajaan Man betonte, dass es das Herz ist, welches die Samen der Tugend sät und dass das Herz auch die Ernte einbringt. Geübte Großzügigkeit ist eine Investition in die Zukunft, denn sie ist die Grundlage einer günstigen Wiedergeburt.

Als Nächstes erklärte Ajaan Man den Wert ethischen Verhaltens. Er erläuterte, dass der sittliche Wert, der durch genaue Einhaltung der fünf Sittenregeln erworben wird, die Grundlage für einen anständigen, ordentlichen Menschen ist. Jede der fünf Regeln hat ihre eigenen positiven Folgen. Wenn wir lebende Wesen schonen, können wir erwarten, uns guter Gesundheit und eines langen Lebens zu erfreuen. Wenn wir uns des Stehlens enthalten, werden unser Vermögen und Eigentum sicher vor Diebstahl und Unfällen sein. Wenn wir keine unsittlichen Handlungen begehen, werden Partner einander treu sein und zufrieden und ohne Scham oder Schuldgefühle miteinander leben. Wenn wir uns der Lüge enthalten, wird man uns immer vertrauen und uns wegen unserer Integrität und Unbescholtenheit achten. Durch den Verzicht auf Rauschmittel werden wir unsere Denkfähigkeit bewahren und intelligente, kluge Menschen sein, die nicht leicht irrezuleiten oder in Verwirrung zu bringen sind.

Menschen, die moralische Qualitäten bewusst pflegen, neigen dazu, jedem Lebewesen Sicherheit zu geben, indem sie ein Gefühl der Zufriedenheit und des gegenseitigen Vertrauens ausstrahlen und dieses Gefühl damit bei anderen fördern. Die unterstützende und schützende Macht der Sittlichkeit sorgt für eine Wiedergeburt in höheren Daseinsbereichen. Daher wer-

den diejenigen, die sich an hohe moralische Normen halten, mit Sicherheit im nächsten Leben in einen himmlischen Bereich gelangen.

Während solche Qualitäten von tugendhaftem Leben herrühren, erklärte Ajaan Man weiter, brächte Meditation den größten Lohn von allem. Das Herz sei das Wichtigste im gesamten Universum und das materielle und geistige Wohlergehen seien abhängig vom Wohlbefinden des Herzens. Er sagte, dass man durch das Herz lebe. Zufriedenheit und Unzufriedenheit, die man in diesem Leben fühle, würden im Herzen erfahren. Wenn man stürbe, scheide man durch das Herz. Man werde gemäß seines Kamma wiedergeboren – wobei das Herz die alleinige Ursache sei. Weil es die Quelle von allem sei, solle man sein Herz in der rechten Weise trainieren, sodass man sich jetzt und in Zukunft richtig verhalten könne. Durch Meditation könne das Herz in der rechten Weise trainiert werden. Wenn man mithilfe der Meditation zuchtlose, widerspenstige Gedanken zügele, könne man eine feste Grundlage für spirituellen Frieden und Zufriedenheit legen.

Während der nächsten drei Monate widmete sich Tapai uneingeschränkt ihrer Meditationspraxis. Gestützt auf ihr großes Vertrauen zu Ajaan Man und seinen weisen Rat entwickelte sich ihre Praxis schnell. Da sie von Natur aus zu Visionen neigte und das Erfahren psychischer Phänomene ihr nicht fremd war, begegnete sie jede Nacht in ihrer *Samādhi*-Praxis vielen überraschenden und geheimnisvollen Dingen. Ajaan Man, der ihre angeborenen Fähigkeiten erkannte, widmete Tapai besondere Aufmerksamkeit. Wenn er nachts meditierte, richtete er sein Bewusstsein auf sie, um ihren jeweiligen Geisteszustand zu erforschen. So wusste er immer über ihre Erfahrungen in der Meditation Bescheid. Wenn er bemerkte, dass ihre Praxis in einer Nacht außergewöhnlich war, bat er sie, am folgenden Tag zu ihm ins Kloster zu kommen.

Gleich nach der Morgendämmerung legte Tapai Almosen in Ajaan Mans Schale, wenn er auf seiner täglichen Almosenrunde durch das Dorf ging. Sie stand in einer Reihe mit den anderen Dorfbewohnern und wartete, bis Ajaan Man seine Almosen von den vor ihr Stehenden erhalten hatte. Ajaan Man sprach auf seiner Almosenrunde selten mit jemandem, aber an Tagen, an denen er sah, dass Tapais Meditation besonders gut verlaufen war, hielt er inne, während sie Essen in seine Schale legte, und bat sie, nach Beendigung der Mahlzeit zu ihm zu kommen. In Begleitung ihrer Familie ging Tapai später am Morgen zum Kloster. Wenn sie begann, Ajaan Man von ihren ungewöhnlichen Erfahrungen zu berichten, versammelten sich schnell die bei ihm weilenden Mönche, um zuzuhören. Sie waren begierig, ihre Berichte über die fremden Daseinsbereiche anzuhören und auch Ajaan Mans Anweisungen, wie mit ihnen umzugehen sei, zu hören.

Ajaan Man hieß Tapai immer von Herzen willkommen und hörte sich alles, was sie sagte, wohlwollend an. Er erkannte, dass ihr Geist über angeborene abenteuerliche und dynamische Fähigkeiten verfügte, die sie leicht in unmittelbaren Kontakt mit verschiedenen Erscheinungen brachte, welche der Durchschnittsmensch nicht wahrnehmen kann. Ajaan Man konnte seine eigenen umfangreichen Erfahrungen in diesen Dingen nutzen, um Tapai zur rechten Zeit überzeugend zu beraten. Bald entwickelte sich zwischen dem ehrwürdigen Meditationsmeister und seiner jungen Schülerin eine starke spirituelle Verbindung. Tapai fühlte sich Ajaan Man zutiefst ergeben und empfand es als eine Bevorzugung, dass er ihr so viel seiner Zeit und Aufmerksamkeit widmete.

Eines Tages, kurz nach dem Ende der jährlichen dreimonatigen Regenzeit, schickte Ajaan Man nach Tapai. Er eröffnete ihr, dass er mit seinen Mönchen bald die Gegend verlassen würde, um im traditionellen Stil der *Dhutanga*- Mönche weiter von Ort zu Ort zu wandern. Er blickte sie mit hoch gezogenen Augenbrauen und dem Anflug eines Lächelns auf den Lippen an und fragte sie, ob sie einen Freund habe. Tapai schüttelte den Kopf und verneinte. Er nickte langsam und schlug ihr vor, ihm, wenn sie das wolle, als weißgekleidete Asketin auf seinen Reisen zu folgen, doch müsse sie zuerst die Erlaubnis ihres Vaters einholen. Sprachlos starrte sie ihn an und er suchte ihr schweigend eine Antwort zu entlocken. Tapai rang nach Luft und den rechten Worten und sagte, dass sie ordinieren und mit ihm gehen wolle, aber befürchte, dass ihr Vater dies niemals erlauben würde. Mit einem beruhigenden Lächeln und einem kurzen Kopfnicken schickte Ajaan Man sie nach Hause.

Tapais Vater nahm den Vorschlag reserviert auf. Er weigerte sich, ihr die Erlaubnis zur Ordination zu geben, weil er fürchtete, dass seine Tochter, sollte sie später die Robe ablegen und ins Laienleben zurückkehren, Schwierigkeiten dabei haben würde, einen Ehemann zu finden. Er drängte sie, ein normales Leben zu führen und sich mit ihren religiösen Übungen im Laienstand zu begnügen.

Auf diesen von ihm mit einem wissenden Lächeln zur Kenntnis genommenen Bescheid ermutigte Ajaan Man Tapai, Geduld zu haben, denn ihre Zeit würde kommen. In der Zwischenzeit solle sie seinen beim Abschied gegebenen Anweisungen unbedingt Folge leisten. So bestand er nachdrücklich darauf, dass sie nach seinem Fortgang nicht weiter meditiere. Er sagte ihr, sie solle sich vorläufig damit begnügen, ein weltliches Leben zu führen. Wenn aber die rechte Zeit käme, würde sie von Neuem die Gelegenheit bekommen, ihre meditativen Fähigkeiten zu entwickeln. Er versprach ihr, dass in der Zukunft ein anderer qualifizierter Lehrer kommen würde, um sie auf dem rechten Wege anzuleiten. In der Zwischenzeit aber müsse sie Geduld haben.

Ajaan Man erkannte, dass Tapais Geist von Natur aus äußerst abenteuerlustig und dynamisch war. Sie hatte noch nicht genügend Kontrolle über ihren geistigen Fokus erworben, um sicher allein meditieren zu können. Sollte etwas Unheilvolles in ihrer Meditation geschehen, würde niemand ihr in seiner Abwesenheit helfen können. Er erkannte, dass Tapai einen sehr begabten Meditationslehrer brauchte, um sich zu zügeln, wenn sie außer Kontrolle geriete, da sie sonst leicht den falschen Weg einschlagen und sich selbst schaden könnte. Darum verbot er ihr, nach seinem Fortgang zu meditieren.

Obwohl Tapai Ajaan Mans Gründe für dieses strikte Verbot nicht verstand, hatte sie sehr großes Vertrauen zu ihm. Daher brach sie unvermittelt ihre Praxis ab, obwohl sie so gern weitergemacht hätte, dass sie meinte, der Verzicht darauf würde ihr das Herz brechen. Es sollten weitere zwanzig Jahre verstreichen, bevor sie ihre Meditationspraxis wieder aufnehmen konnte.

Dein Körper, dein Geist, dein Leben – sie gehören dir nicht, darum verlasse dich nicht darauf, dass sie dir wahres Glück bringen werden.

In endloser Arbeit versunken

Nach Ajaan Mans Fortgang wurde Tapai still und lebte zurückgezogen. Die Freude und die Aufregung, die ihr Leben durchdrungen hatten, verebbten und schwanden dahin, als sie mit dem Meditieren aufhörte. Von Natur aus scheu, hatte Tapai kein Verlangen danach, unter Leute zu gehen. Stattdessen stürzte sie sich in die Arbeit, die sie ständig beschäftigt hielt.

Immer waren ihre Hände tätig und ihr Körper in Bewegung. Sie pflanzte Baumwolle und kämmte und spann die flockigen weißen Bälle zu dichten Fadenspulen, aus denen sie Stoffe webte. Sie baute Indigobäume an, die gefällt und dann zerquetscht wurden, um dunkelblaue Farbe zum Färben des Stoffes zu gewinnen. Stundenlang saß sie am Webstuhl und kämmte Spulen von Seide und Baumwollgarn aus, um Stoff zu weben, den sie peinlich genau zuschnitt, um Wickelröcke und luftige Blusen daraus zu nähen. Dann färbte sie diese mit hübschen Mustern. Sie pflanzte weiter Maulbeerbäume, um Seidenraupen zu züchten, verspann den Faden der Rohseide und webte daraus grobe, für die harten Bedingungen des Dorflebens geeignete Gewänder.

Sie zeigte ihre Fertigkeit auch beim Flechten von Körben, wobei sie mit künstlerischem Talent Bambus- und Rattanlitzen zu leichten, haltbaren Korbwaren verarbeitete. Sie nähte Kopfkissen und Matratzen und füllte diese mit weicher Baumwolle. Sie strickte wollene Kleidung für die winterliche Kälte. In ihrer freien Zeit flickte sie mit scharfem Blick und feinem Gespür abgetragene Kleidungsstücke. Sie erkannte die besten Wildkräuter an ihrem Aussehen und Geruch und pflückte diese sowie Wildgemüse auf ihren langen Ausflügen in den kühlen Wald. Wenn sie abends mit vollen Körben nach Hause kam, zerhackte und zerschnitt sie ihre Ausbeute, kochte dann die rohen Wurzeln und Blätter mit Fleisch- oder Fischstücken und bereitete so eine gesunde und schmackhafte Mahlzeit zu.

Tapais vielseitige Talente bewegten die Gemüter in der Gemeinde der Phu Tai. Junge Frauen mit traditionellen Fähigkeiten wurden immer lobend erwähnt und als außergewöhnliche Bräute angesehen. Außerdem besaß sie andere schätzenswerte Charakterzüge wie Ausdauer, Zuverlässigkeit, Treue zu Familie und Tradition sowie auch die Achtung vor dem Alter. Es dauerte nicht lange, bis Heiratswillige erschienen. Besonders Bunmaa, ein um ein Jahr jüngerer Sohn aus der Nachbarschaft, hatte den Mut, bei ihren Eltern um sie anzuhalten. Tapai, die noch tief von Ajaan Mans Belehrungen bewegt war, zeigte kein Interesse für romantische Affären und hatte noch

nie ernsthaft an eine Heirat gedacht. Als jedoch ihre Eltern Bunmaas Heiratsantrag zustimmten, wollte sie sich ihren Wünschen nicht widersetzen. Vielleicht war es unvermeidbar und ein Teil dieses weltlichen Lebens, mit dem sie sich fürs Erste abfinden musste?

Tapai, die siebzehn Jahre alt war und Bunmaa wurden in einer traditionellen Zeremonie der Phu Tai am Anfang der Monsun-Regenzeit getraut. Wie es die Tradition verlangte, zog Tapai zu der großen Familie ihres Mannes, die in der Nähe ihrer Eltern wohnte. Dort wohnte sie bei ihnen in einem großen Holzhaus auf Pfählen und einem spitzen Grasdach. Wieder war sie das jüngste Familienmitglied und man erwartete von ihr, dass sie die Hauptlast der täglichen Arbeit auf sich nahm. Aufgrund ihres zähen und beharrlichen Charakters scheute Tapai sich nie vor harter Arbeit. Bunmaa aber war ein sorgloser, stets zu Späßen aufgelegter Mann, der sich gern unterhielt, während andere die Arbeit verrichteten. Er zog es vor, Mädchen aus dem Dorf als Hilfen beim Pflanzen und Ernten von Reis anzustellen, wobei er sich oft im spielerischen Flirt mit ihnen vergnügte, während seine Frau in der Nähe schwer arbeitete – ja, er redete sogar über Tapai hinter ihrem Rücken. Vielleicht hoffte er, ihre Eifersucht zu erregen; sie aber stellte sich gleichgültig und schwieg über seine Indiskretionen.

Tapai fand sich wie in endloser Arbeit versunken– der Arbeit am Leben zu sein, der Arbeit, für Nahrung und Unterkunft zu sorgen sowie den endlosen Aufgaben einer jungen Ehefrau. Vor Sonnenaufgang erwachend und geschwind bei fahlem Kerzenlicht arbeitend, schichtete sie Blöcke schwarzen, verkohlten Holzes in einem kleinen Herd aus Ton lose aufeinander und entfachte die Flammen, bis die Asche rotglühend wurde. Kochendes Wasser brachte Dampf in einen kegelförmigen Korb, wodurch die Körner von Klebreis von der starken Hitze des Dampfes gegart wurden. Der Vorrat eines ganzen Tages wurde mit einem Mal gekocht – ausreichend für drei Mahlzeiten für sie, ihren Mann und etwaige Gäste.

Die Tiere, von denen viele auf dem Hinterhof oder auf dem festen Boden unter dem Hause lebten, verlangten ebenfalls Futter und Wasser. Die Beschaffung von Wasser war stets eine Herausforderung. Nachbarn teilten sich die Brunnen, die um das Dorf herum verteilt waren und zur Gemeinde gehörten. Dort schöpfte man das Wasser mit der Hand gleichzeitig in zwei hölzerne Eimer, welche an beiden Enden einer hölzernen Stange aufgehängt und auf einer Schulter balanciert nach Hause getragen wurden. Die Dorfbewohner mussten viele Male zum Brunnen gehen, um die großen tönernen Vorratsbehälter ganz zu füllen. Es war eine anstrengende Arbeit, die unverzichtbar war, denn Wasser wurde zum Trinken und Waschen benötigt, zum Geschirrspülen, für die Wäsche und um sich vom Schmutz und Dreck der langen und heißen Tage zu reinigen.

Das Dorfleben war untrennbar mit dem Reisanbau verbunden. Der Reis wiederum war abhängig vom Regen und dessen jährlichem Zyklus der Verjüngung. Regen war glückverheißend und seine Ankunft wurde gefeiert. Regen bedeutete aber auch mehr anstrengende, unausweichliche Arbeit. Anfang Mai musste gepflügt werden, wenn die brachliegende Erde die ersten schweren Regenfälle aufsog. Riesige Wasserbüffel wurden dazu paarweise vor schwerfällige Holzpflüge gespannt und immer wieder von einem Ende des Feldes zurück zum anderen getrieben, um so die Erde aufzulockern. Dann wurden die Tiere ein weiteres Mal hin- und zurückgetrieben, um die Schollen zu Schlamm zu trampeln. Keimlinge wurden gesetzt und sorgfältig gehütet und mit dem Wasser, das während der Trockenperioden vom Fluss geholt werden musste, gegossen, bis sie gepflanzt werden konnten. Diese Arbeit besorgten Frauengruppen in einer immer gleichen Abfolge. Die Frauen des Dorfes beugten sich dabei in die Hüfte und gingen rückwärts durch dicken, klebrigen Schlamm, um die Setzlinge einzupflanzen.

Die Regenzeit verwandelte die Landschaft in einen feuchten, grünen Flickenteppich mit sich kreuzenden Reisfeldern, über denen ein regenschwerer Himmel hing. Die Hügel der Umgebung waren von dichtem Bambus bedeckt und feiner Nieselregen verhüllte wie ein Baumwollstoff die Konturen der üppigen Landschaft. Reisschösslinge standen in zackigen Reihen über dem stillen Wasser, in dem die Felder untergetaucht waren. Am Morgen war es ruhig und dunstig von feuchter Hitze und abends quakten die Frösche an den Ufern der Felder und Gänse schnatterten auf den Teichen.

Jede Regenzeit brachte für Tapai Sorgen und Ängste. Im August, wenn die Winde aus Südwesten schwächer wurden, sorgte sie sich, dass zu wenig Regen fallen könnte, und im September, wenn Taifune das Land heimsuchten, wenn der Regen niederprasselte und die Landschaft in Stücke zerfetzte, fürchtete sie sich vor Überschwemmungen. Die Straßen, die durch den Regen schlammig und durch Wagen und Wasserbüffel aufgewühlt waren, stellten jedes Mal eine Herausforderung für das Durchhaltevermögen von Mensch und Tier dar. Der Regen fiel unerbittlich in heftigen Güssen, zeitweilig gefolgt von feinem Nieselregen. Bei alledem aber wurden die Reispflanzen grün und hoch.

Der Reis blühte Mitte Oktober. Dann verwandelten sich die Felder in ein Meer goldener Quasten, die sanft im Herbstwind wogten. Tapai war mit dabei, wenn sich die ganze Familie auf die Felder drängte, um die Reisstiele zur Erntezeit zu schneiden. Mit Sicheln schnitten sie die Pflanzen in Windeseile ab und schichteten die Garben auf dem freien Boden zwischen den Reihen auf. Wochenlang mühten sich alle in der prallen Sonne ab, und die Klingen gingen beständig auf und nieder, wenn sie sich durch die Reihen bewegten. Dann wurden die Reisgarben, die von den Samen schwer waren, auf dem Boden ausgebreitet um in der Oktobersonne zu trocknen.

Tapais Arbeit trug jetzt zum Lebensunterhalt ihrer neuen Familie bei. Selbstlos und ohne zu klagen wirtschaftete sie im Hause und bearbeitete die Felder und ertrug alle mühevollen Arbeiten. Sie jätete Unkraut und stützte Dämme ab. Nach der Ernte übernachtete sie mit ihrem Mann bei den Feldern, um die neue Ernte, den Nahrungsvorrat für das nächste Jahr, zu bewachen und auf das Trocknen der Körner zu warten, damit sie mit dem Dreschen beginnen konnten. Da das Dreschen und das Worfeln Frauenarbeit waren, mussten Tapai und die anderen Frauen in kühleren Nächten, wenn die Arbeit des Tages getan war, draußen schlafen.

Stunde um Stunde beugten sich die Frauen nach hinten und vorn und verrenkten sich in der Taille, um die Körner zu lösen. Mit beiden Händen hoben sie Reisbündel hoch in die Luft, schlugen sie mehrfach auf den Boden, bis sich die Samen vom Stängel lösten und Haufen loser, grober Körner bildeten. Das lose Korn wurde dann von der Spreu gereinigt, wofür große runde Tabletts aus kreuzweise gewebten Streifen von gespaltenem Bambus benutzt wurden. Jedes schwere, volle Tablett wurde wiederholt in die Luft gestemmt, bis sich die feine Spreu mit dem Wind zerstreute. Getrocknet, gedroschen und geworfelt wurde der neue Reis auf riesige, von einem Gespann Wasserbüffel gezogene Holzkarren geladen und zum Dorf transportiert, um dann lose in den kleinen Vorratsscheunen der Familie gelagert zu werden.

Meine Sinne werden ständig überflutet: das Auge durch Formen, die Ohren durch Töne, die Nase durch Düfte, die Zunge durch Geschmäcke und der Körper durch Berührungen. All diesen Dingen schenke ich Beachtung, sodass mir jeder meiner Sinne zum Lehrer wird.

Die kleine Käo

Tapai mochte diese Welt der endlosen Geschäftigkeit nicht, aber sie ertrug sie. Ihr einziger bleibender Trost war stets das Kloster mit seinen religiösen Zeremonien und spirituellen Übungen gewesen. In diesem Freiraum aber wurde sie von ihrem Mann weiter eingeengt, da er der Auffassung war, dass der Platz einer Frau im Hause und bei ihrer Familie sei und nicht außerhalb des Hauses oder gar in der spirituellen Welt. Traditionelle Überzeugungen teilten die Kultur der Phu Tai und das Gemeindeleben in getrennte Bereiche: in hoch und niedrig sowie in männlich und weiblich. Auch das gehörte zu Tapais Welt. Diese Anschauungen waren in ihrer Erziehung fest verankert und unantastbar. Tapais Mann gestand ihr äußerst wenig persönliche Freiheit zu. Das war sein Vorrecht und Teil des unausgesprochenen Heiratsgeschäfts. Er verbot ihr, die Uposatha-Tage im Kloster zu verbringen und beschränkte ihre spirituellen Aktivitäten auf die morgendliche Almosenspende an die Mönche und das Rezitieren der *Parittas* am Abend. Sie nahm seine Forderungen hin, da sie keine andere Wahl hatte.

Tapais Hausarbeit und ihre landwirtschaftlichen Aufgaben wurden zu den spirituellen Übungen, die ihr Eheleben ausmachten. Die Tage waren oft lang und ermüdend, aber sie bemühte sich, die Langeweile in Konzentration umzuwandeln. Sie lernte, sich inmitten des chaotischen und verworrenen Lebens zu konzentrieren, sich im Geiste zu zügeln, wobei sie sich zwang, inmitten des Gefühls von Ärger und Groll ganz bei sich zu bleiben. Wenn sie Groll gegen ihren Mann empfand, versuchte sie, dieses Gefühl in Liebe und Mitgefühl zu verwandeln. Wenn sie andere beneidete, dachte sie über das Leben eines Asketen nach und erinnerte sich daran, dass Ajaan Man ihr versprochen hatte, sie würde eines Tages dieser Welt entsagen, um die einfache weiße Robe einer Nonne zu tragen. Tapai verstand intuitiv den Wert tiefer spiritueller Praxis, musste sich aber vorerst damit begnügen, die allgemeinen Gewohnheiten der täglichen Existenz zu heiligen.

Gehorsam kam sie all ihren lästigen Pflichten nach. Während sie immer klar erkannte, dass sie unzufrieden war, fühlte sie die Beschränkungen ihres eingegrenzten Lebens. Die Enge ihres Ehelebens umgab sie von allen Seiten. Was sie sah, hörte und fühlte war Unzufriedenheit. Sie war siebzehn Jahre alt und bald würde sie siebenundzwanzig sein. Es schien ihr, als sei jedes

Jahr eine Wiederholung derselben Öde, desselben Leidens. Sie ergab sich den Dingen, wie sie waren, wie sie immer gewesen waren, und zog sich auf ihre kontemplativen Praktiken zurück. Sie versuchte, die kleinen Dinge zu heiligen.

Tapai begann immer mehr darüber nachzudenken, wie sie die Welt hinter sich lassen könne, um die Robe anzulegen und das unkomplizierte Leben einer buddhistischen Nonne aufzunehmen. Ruhig und langsam wuchs ihre Entschlossenheit und gewann mit jeder verstreichenden Jahreszeit mehr Kraft, bis es schließlich schien, als ob sie, Tapai, nie etwas anderes gewollt hätte. Eines Abends nach dem Essen kniete sie neben ihrem Mann nieder und versuchte, ihm verständlich zu machen, was sie fühlte. Sie sprach davon, wie sehr sie sich wünsche, von ihren häuslichen Pflichten entbunden zu sein, um der Welt zu entsagen und zu ordinieren. Die Antwort ihres Mannes war kalt und unnachgiebig. Er lehnte ihre Bitte gerade heraus ab und verweigerte jedes weitere Gespräch. Schweigend, mit pflichtgemäß niedergeschlagenen Augen nahm Tapai sein Urteil an und setzte ihr Leben fort.

Tapais Leben verlief in den alten Bahnen weiter. Geduldig und hoffnungsvoll aber wartete sie ihre Zeit ab. Einige Wochen später, als sie ihren Mann in guter Laune fand, versuchte sie es erneut, bat sie ein weiteres Mal um ihre Freiheit. Und wieder lehnte ihr Mann dies ab. Er sagte, wenn er sie Nonne werden ließe, würden die Leute reden und sagen, sie verließe ihn als einen unwürdigen Ehemann, weil sie kein Kind von ihm empfangen habe.

Tapai war sprachlos. Es stimmte, dass sie zehn Jahre zusammengelebt und keine Kinder bekommen hatten. Sie waren umgeben von großen, stets wachsenden Familien, aber ihre eigene Familie war nicht gewachsen. Vielleicht war dies eine glückliche kammische Folge: Diese Wendung des Schicksals hätte es ihr leichter machen sollen, einfach fortzugehen. Stattdessen aber benutze ihr Mann die Tatsache ihrer Kinderlosigkeit als Argument, um ihren Fortgang zu verhindern. Wieder versuchte Tapai, mit ihm zu reden, um ein gegenseitiges Einvernehmen zu erreichen, aber es war vergeblich. Seine Antwort war und blieb nein.

Die Familien der Phu Tai waren fast immer sehr große Familien. Jede Geburt wurde hier als ein Sieg des Überlebens gefeiert, von jedem neuen Kind wurde erwartet, dass es dazu beitragen würde, die Arbeitslast zu tragen. Kinder wuchsen auf, um die Bürde der landwirtschaftlichen Tätigkeit und die Hausarbeit zu teilen und sich außerdem um ihre alternden Eltern zu kümmern. Nach den vielen Jahren einer kinderlosen Ehe machten sich Tapais Tanten und Kusinen ihretwegen große Sorgen: Wer würde sich um sie kümmern, wenn sie alt würde?

Als nun eine ihrer Kusinen, eine Frau mit vielen Kindern, wieder einmal schwanger wurde, beschloss man, das Baby Tapai zu geben, damit sie es als ihr eigenes aufziehen konnte. Nach vorheriger Vereinbarung mit der Mutter half Tapai bei der Geburt eines gesunden Mädchens, das sie in ihre Arme schloss und unmittelbar nach der Geburt liebevoll nach Hause trug. Schnell gab Tapai dem kleinen Mädchen den Namen „Käo" – „kleiner Liebling".

Als die Leute Tapais Freude über das Baby bemerkten und sahen, wie mütterlich, aufmerksam und besorgt ihre Zuneigung war, begannen sie sie Mä Käo, „Käos Mutter", zu nennen. Weil dies so natürlich klang, behielt sie von da an diesen Namen bei und wurde liebevoll als Mä Käo bezeichnet.

Die kleine Käo wuchs auf und entwickelte sich zu einem lebhaften und klugen Mädchen, das begeistert die täglichen Aufgaben ihrer Mutter erlernte, wobei sie geschickt Mä Käos lebhafte Bewegungen nachahmte und ihren jungen Körper darin trainierte, den Arbeitsrhythmus anzunehmen, bis er ihr zur zweiten Natur wurde. Mä Käo war durch den vorzeitigen Tod ihrer eigenen Mutter gezwungen gewesen, diese Fertigkeiten in sehr frühem Alter zu entwickeln, daher erwartete sie auch von ihrer Tochter, dass sie denselben Sinn für Pflicht und Zielbewusstsein ausbilden würde.

Eine Tochter aufzuziehen, wurde zu einer spielerischen und freudigen Erfahrung. Sie lenkte Mä Käo von den beengenden Beschränkungen ihres Lebens ab und befreite sie, wenigstens zeitweilig, von ihrer Langeweile. Sie sehnte sich danach, ihre spirituellen Sehnsüchte mit jemandem zu teilen, aber Käo war noch zu klein, zu unschuldig und zu sorglos, um das Leiden in der Welt um sie herum zu bemerken. Denn Mä Käo, die seit langem Schmerz und Leid der Welt kannte, berührte das Elend anderer wie eine Wunde in der Brust schneidend und schwer. Sie litt das raue, erbarmungslose Leben der einfachen Dorfbewohner mit, die den täglichen Kampf des Überlebens führten. Die Dorfbewohner arbeiteten ihr ganzes Leben lang, von der Jugend bis ins hohe Alter und zum Tod. Der Freude über eine Geburt folgte bald der Kummer über einen Tod; auf verheerende Überschwemmungen folgten vernichtende Dürreperioden.

In demselben Jahr, in dem sie Käo adoptierte, starb Mä Käos Vater. Kummer folgte auf Freude. Dann blieben der Regen und auch die Reisernte aus. Glück und Leid, so schien es, traten immer paarweise auf wie zwei Räder eines Wagens, die gemeinsam das Leben eines Menschen dem Tode entgegen fuhren und zu weiteren Geburten, wenn sich die Räder wieder zu drehen begannen. Mä Käo sah, dass Wandel und Leiden die untrennbaren Mittelpunkte des Lebens waren, dass alles sich veränderte und niemand jemals dem Leiden entging.

Trotz der Freuden und Kümmernisse, der guten und schlechten Jahreszeiten gab Mä Käo doch nie ihren Herzenswunsch auf. Fest und tief ver-

wurzelt unterhalb der sich wandelnden Oberfläche der Erscheinungen blieb die Entsagung das bleibende Ziel ihres Lebens. Oft stellte sie sich vor, wie sie sich den Nonnen von Wat Nong Nong anschließen, ihren Kopf scheren und eine schlichte weiße Robe tragend in einfachem, unkompliziertem Schweigen leben würde – wieder meditierend und ungestört. Tapai sehnte sich nach der Entsagung als Lebensform. So viele Jahre hatte sie sich darin geübt, in der Welt zu leben und nicht in dieser verloren zu gehen, die Unruhe ihres Geistes zu erkennen und ihn zum Frieden zu bringen. Glück und Leid, Freude und Sorge, dies waren die Schwankungen, die ihr keinen Frieden brachten, die Launen, die den Geist täuschten und die sie sich selbst und ihr Ziel vergessen ließen. Als sie mit den Jahren mehr Verantwortung auf sich nahm, wich der Frieden aus Enttäuschung der Frustration – der nagenden Enttäuschung des Unerfülltseins. Ajaan Mans beim Abschied gegebenes Versprechen, dass sie eines Tages die Verwirklichung jenes Traumes erfahren würde, war immer eine Zuflucht für ihr unruhiges Herz gewesen. Aber jetzt, wo sie eine Tochter aufzuziehen hatte, schien die Möglichkeit, zu ordinieren, ferner denn je.

Doch wenn auch ein Leben der vollständigen Entsagung nicht infrage kam, so ließe sich vielleicht ein wenig Abgeschiedenheit ermöglichen. Schließlich ordinierten junge Männer aus dem Dorf oft nur zeitweise und wurden manchmal für die Dauer einer einzigen Regenzeit Mönche, bevor sie mit neuer Kraft in das Laienleben zurückkehrten. Dies wurde als ein zeitweiliger Ritus betrachtet. Sogar verheiratete Männer entsagten oft der Welt für kurze Zeit. Warum konnte sie nicht dasselbe tun? Natürlich musste sie an ihre Tochter denken. Aber mit acht Jahren konnte Käo schon für drei Monaten lang die Hausarbeit verrichten und sich um die Bedürfnisse ihres Vaters kümmern. Auch konnte Mä Käo auf die Hilfe ihrer Kusinen zählen. Sicher würde sie selbst auch dafür sorgen, dass all die schwere Arbeit zuerst abgeschlossen wäre: die Knochenarbeit des Pflügens und das Pflanzen der Reissetzlinge. Und sie würde rechtzeitig vom Rückzug im Kloster zurück sein, um die Ernte einzubringen. Ihr Mann hatte immer betont, dass er sie nie einen spirituellen Pfad gehen lassen würde. Aber vielleicht konnte mit sorgfältiger Planung eine Möglichkeit gefunden und ein Kompromiss erreicht werden. Ein wenig Freiheit schien Tapai besser als überhaupt keine Freiheit; einige wenige Schritte auf dem Pfad besser als überhaupt keine Reise.

So kniete Mä Käo wieder neben ihrem Mann nieder, wie sie es zehn Jahre zuvor zum ersten Mal getan hatte, und sprach aus ganzem Herzen über ihren Wunsch, in ihrem Leben ein kleines Fenster zur Freiheit zu öffnen, eine Erfahrung zu machen, die ihr ganz allein gehören würde. Sie akzeptiere, dass ihr Platz das Heim und die Familie waren, aber sie bitte um diese kurze Gelegenheit, um ihren lebenslangen Traum zu verwirklichen. Sie trug

die Vorkehrungen, die sie treffen wollte, im Einzelnen vor und erklärte, wie sie dafür Sorge tragen würde, dass das Leben im Hause während ihrer Abwesenheit reibungslos verlief. Und sie versprach feierlich, zurückzukehren sobald die dreimonatige Rückzugszeit beendet wäre.

Ausdruckslos vor sich hin starrend, hörte ihr Mann schweigend zu, bis sie fertig war. Dann sah er sie an, wobei er schon den Kopf schüttelte, und sagte mit einer ablehnenden Geste, sie solle die Ordination vergessen. Sie hätte, so sagte er, einen Mann zu versorgen und eine Tochter großzuziehen, womit sie vollauf beschäftigt sei. Er wolle nichts mehr von ihren Träumen hören.

So kroch denn Mä Käo zurück in die engen Winkel ihres Lebens und wartete. Geduld war eine Tugend. Mitgefühl und Verzeihung aber waren ebenfalls Tugenden. Sie widerstand dem Impuls, ihrem Mann zu grollen und ihm die ihr auferlegten Beschränkungen zu verübeln. Sie liebte ihre Tochter und respektierte seine Wünsche. Aber sie hörte nicht auf zu träumen. Hoffnung wurde für Mä Käo eine rettende Tugend. Daher versuchte sie im folgenden Jahr, als sich die Zeit des Retreat näherte, noch einmal ein Zugeständnis mit ihrem Mann auszuhandeln. Obwohl er diesmal verbindlicher und weniger schroff reagierte, blieb seine Antwort doch ablehnend und entmutigend wie zuvor.

Tapais unerfüllter Wunsch war sowohl ihrer Familie als auch der ihres Mannes bekannt und es gab viel Gerede darüber. Manche befürworteten ihre Idee, andere waren dagegen. Man bat schließlich einen älteren Onkel, der wegen seiner Weisheit und seines Gerechtigkeitssinnes von allen respektiert und bewundert wurde, um Vermittlung. Er kannte Mä Käo bereits, seit sie als junges Mädchen ihren Vater begleitet hatte, wenn dieser Ajaan Man besuchte und hatte immer mit ihren rechtschaffenden Absichten sympathisiert. Er beschloss, ihren kürzlich verstorbenen Vater dadurch zu ehren, dass er sich für eine gute Lösung des Konflikts aussprach. In einer privaten Unterredung mit dem Ehemann seiner Nichte wies er diesen auf den Wert der religiösen Praxis hin und drängte ihn, gerecht und vernünftig zu sein, wobei er ihn sanft unter Druck setzte, einem kurzfristigen Kompromiss zuzustimmen. Schließlich kam es zu einer Einigung: Bunmaa würde seiner Frau erlauben, für die dreimonatige Regenzeit zu ordinieren – aber keinen Tag länger. Er versprach, die Unbescholtenheit der Familie zu wahren und sich während Tapais Abwesenheit um ihre gemeinsame Tochter zu kümmern. Er fand sich sogar dazu bereit, drei Monate lang abstinent zu leben, indem er bis zu ihrer Rückkehr die fünf ethischen Regeln auf sich nahm und sich des Tötens, Stehlens, Lügens, Ehebruchs und des Gebrauchs von Rauschmitteln zu enthalten. Dies war eine allgemeine, grundlegende religiöse Praxis, der er zuvor jedoch selten gefolgt war.

Überrascht, verwirrt und gleichzeitig erfreut über die plötzliche Wendung der Dinge, hob Mä Käo ihre zusammengelegten Hände an die Stirn und ließ Dankbarkeit in sich einströmen. Ajaan Mans zwanzig Jahre zurückliegende Voraussage hatte sich endlich erfüllt. Tapai wandte sich ihrem Innersten zu und legte das feierliche Gelübde ab, bestmöglichen Gebrauch von ihrer Zeit als Nonne zu machen. In ihrer Vorstellung stand dabei die Meditation an erster Stelle. Das war eine unerfüllte, zeitlich aufgeschobene Berufung, die Beachtung verlangte und nun eingefordert wurde. Nach den vielen Enttäuschungen der Vergangenheit wollte sie sich nicht selbst enttäuschen.

Teil zwei – Entsagung

Die elementare Übung ist wie ein gabelförmiger Stock, der einen Bananenbaum abstützt, sodass sich eine schwere Bananenstaude entwickeln und zur rechten Zeit reifen kann, ohne jedoch vorzeitig abzufallen.

Alles zurücklassen

An einem klaren und wolkenlosen *Asāḷha*-Vollmondtag im Juli kniete Mä Käo im Alter von sechsunddreißig Jahren vor den Mönchen und Nonnen im Wat Nong Nong nieder und ließ ohne Bedauern alles zurück, was ihr vorheriges Leben ausgemacht hatte, alles, was sie bisher zu sein geglaubt hatte. Durch die Teilnahme an einem uralten Ritual voller Anmut und Einfachheit erklärte sie, eine Mä Chi, eine rechtmäßig ordinierte buddhistische Nonne zu sein.

Mä Käo traf früh morgens im Kloster ein, um ihre Initiation zu beginnen. Sie begrüßte die ansässigen Nonnen mit einem nervösen Lächeln und saß respektvoll am Rande des Geschehens, während sie mit den Nonnen ein spartanisches Mahl einnahm. Mä Käos lang erwarteter Traum davon, ein Leben in edlem Gleichmut und Abgeschiedenheit zu führen, wurde nun Wirklichkeit. Eines nach dem anderen wurden die Kennzeichen ihrer alten Identität entfernt. Bald darauf kauerte sie ängstlich und aufgeregt am Brunnen, den Hals nach vorn gereckt, als die Oberin, Mä Chi Däng, mit einer stumpfen Schere geschickt über ihren Kopf fuhr und ihr Büschel langen schwarzen Haares abschnitt, bis einzig struppige, ungleichmäßige Stoppeln übrigblieben. Während sich das Haar zu ihren Füßen häufte, starrte Mä Käo gleichmütig darauf und dachte über die trügerische Natur des menschlichen Körpers nach: Haar, das bin ich nicht; das gehört mir nicht. Haar ist, wie auch der übrige Körper, nur ein Teil der Natur, ein Teil des natürlichen, physischen Universums. Es gehört der Welt und nicht mir. Es ist in keiner Weise bedeutsam dafür, wer ich wirklich bin.

Mit einem fein zugespitzten, durch ständigen Gebrauch fein geschliffenen Rasiermesser rasierte Mä Chi Däng systematisch Streifen dunkler Stoppeln ab und machte die glänzende Kopfhaut Mä Käos und die gewölbte Krümmung ihres Schädels sichtbar. Mä Käo fuhr mit der Hand über die glatte Oberfläche ihres Kopfes, lächelte und entspannte sich.

Die anderen Nonnen versammelten sich um sie und kleideten sie in die traditionelle, weiß gebleichte Robe einer Mä Chi: den Wickelrock, der frei um Tapais Schienbeine hing, eine weite, langärmelige und am Hals geknöpfte Bluse sowie ein Stück weich fließenden Stoffes, das unter der rechten Achselhöhle eine Bundfalte hatte und über die linke Schulter drapierte wurde als eine charakteristische buddhistische Geste der Verehrung.

Mä Käo warf sich dreimal vor dem ältesten anwesenden Mönch, Ajaan Khamphan, nieder, der bei ihrer Ordination den Vorsitz führte, wobei sie einige Kerzen, Weihrauch und eine Lotosblume in den Händen hielt. So nahm sie Zuflucht zum Buddha: *Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi* … Sie nahm Zuflucht zum Dhamma und der überweltlichen transzendenten Essenz der Lehre des Buddha: *Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi* ... Und sie nahm Zuflucht zur Sangha, der Gemeinde edler Mönche und Nonnen: *Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi* … Nachdem sie schließlich den ernsthaften und reiflichen Entschluss gefasst hatte, sich vollständig den Übungsregeln zu unterwerfen, rezitierte sie förmlich die elementaren Regeln einer Mä Chi vor der ganzen Versammlung. Sie gelobte, auf das Töten lebender Wesen zu verzichten, nicht zu nehmen, was ihr nicht gegeben war, sich aller sexuellen Gelüste zu enthalten, dem Lügen und der Einnahme von Rauschmitteln abzuschwören, nicht nach dem Mittag zu essen, sich nicht weltlichen Vergnügungen hinzugeben, keine Kosmetika zu benutzen sowie bequeme Betten und luxuriöse Sitzgelegenheiten zu meiden. Als Mä Käo die Rezitation der Übungsregeln beendet hatte, sah Ajaan Khamphan sie prüfend an und empfahl ihr, aufmerksam zuzuhören, während er jede Übungsregel im Einzelnen erklärte.

> Für alle Buddhisten ist die Zufluchtnahme zum Buddha, zum Dhamma und zur Sangha die erste und grundlegendste Handlung auf dem buddhistischen Pfad zur Freiheit. Der Buddha ist das Ideal spiritueller Vervollkommnung und ist zugleich Lehrer und Pfad, um diese zu erreichen. Durch die Zufluchtnahme zum Buddha nimmst du dieses Ideal als deinen Lehrer an. Du gelobst ferner, nicht nach falschen spirituellen Idealen zu trachten. Das Dhamma ist der wahre Pfad zu spiritueller Vervollkommnung und die Essenz jener vollkommenen Wahrheit. Durch die Zufluchtnahme zum Dhamma setzt du dir diese Wahrheit als Ziel. Du gelobst zugleich, eigensinnige Wege und falsche Lehren zu meiden. Die Sangha ist die Verkörperung jener essentiellen Wahrheit in denen, welche den Pfad gehen, um spirituelle Vollkommenheit zu erlangen. Durch die Zufluchtnahme zur Sangha nimmst du die buddhistische Gemeinde als deinen Schutz an. Du gelobst ferner, die Gesellschaft von Narren und Übeltätern zu meiden. So beinhaltet die Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen Buddha, Dhamma und Sangha sowohl eine Verpflichtung gegenüber reinen spirituellen Idealen als auch einen grundlegenden Sinn für die Selbstbeherrschung.
>
> Die dreifache Zufluchtnahme ist die Grundlage wahrer Freiheit. Die Übungsregeln schaffen die Bedingungen und setzen die Richtlinien, um den Weg zur Befreiung gehen zu können.

Hält man sie gewissenhaft ein, so befreit dies den Geist von Schuldgefühlen und Reue und schützt zugleich den Geist, indem es Gefahren abwehrt. Als Erstes nun darfst du niemals ein anderes Lebewesen töten, wie klein es auch immer sein mag; auch solltest du andere nicht veranlassen, zu töten oder zu quälen. Jedes Lebewesen liebt sein Leben. Darum darfst du diesen einmaligen Wert nicht dadurch zerstören, dass du eben dieses Leben, das ein Wesen sein eigen nennt, beendest. Lass vielmehr Mitgefühl für alle Lebewesen dein Herz erfüllen.

Du solltest niemals stehlen, was einem anderen gehört noch andere anstiften, dies zu tun. Alle Wesen hängen an ihrem Besitz. Sogar Dinge, die anscheinend keinen großen Wert haben, werden dennoch von ihren Eigentümern geschätzt. Darum sollte nichts, was jemand anderem gehört, durch Diebstahl entwürdigt werden. Solche Handlungen entwerten nicht nur den Besitz, sondern entwürdigen auch das menschliche Herz. Darum lass Nächstenliebe und Aufrichtigkeit deine wichtigsten Grundsätze sein.

Von jetzt an musst du dich von allen sexuellen Beziehungen fernhalten und ein vollständig zölibatäres Leben führen. Sexuelle Energie und die Leidenschaften, die sie entfacht, zerstören die Ruhe des Körpers und des Geistes und wirken dem Ziel eines spirituellen Lebens entgegen. Lass stattdessen die Energie reiner Liebe und Hingabe sich entfalten.

Du musst dich des Lügens enthalten und immer die Wahrheit sagen. Sei nie, weder in Worten noch in Taten unehrlich. Lügen untergraben das Vertrauen und lassen die Menschen den Respekt voreinander verlieren. Lass die Kraft der Wahrheit deinen Geist befreien.

Die letzten vier Regeln stellen Grundsätze des geistigen Übens dar, die helfen, die Bedingungen für einen ruhigen Körper und einen klaren Geist zu schaffen. Hierfür ist es notwendig, dass du niemals alkoholische Getränke oder andere Rauschmittel zu dir nimmst, die den Geist verwirren und ein klares Urteilsvermögen beeinträchtigen. Feste Nahrung darfst du nach Mittag nicht mehr zu dir nehmen. Du darfst nicht singen, tanzen oder anderen Arten der Unterhaltung nachgehen, dich nicht mit Juwelen und Blumen schmücken oder Parfüm und Kosmetika benutzen. Du solltest nicht auf komfortablen Betten mit weichen Matratzen schlafen oder auf unnötig verzierten Stühlen mit weichen Kissen sitzen.

Wenn du diese acht Regeln gewissenhaft einhältst, so wird es dir vorübergehend gelingen, die Tür deines häuslichen Lebens zu schließen und ein Fenster zum Pfad der Befreiung zu öffnen. Vergiss nicht, dass der wahre Zweck dieser Regeln ist, die elementaren Grundsätze in alles, was du denkst, sagst und tust, einfließen zu lassen. So kannst du den Geist dazu erziehen, die Fesseln, die dich an den Kreislauf wiederholter Geburten und Tode binden, zu durchtrennen.

Die Regeln einzuhalten macht nicht nur dem Bösen ein Ende, sondern fördert auch alles Gute. Durch die Zügelung des Geistes und das Schließen der Tür zu schädlichem Verhalten, das zu Schmerzen und Leiden führt, sowie durch die Kultivierung der Reinheit im Denken und Tun, die zur Befreiung führt, schaffen diese Übungsregeln die wesentliche Grundlage für jede buddhistische Praxis. Als solche stellen sie das Fundament einer jeden klösterlichen Disziplin dar. Erinnere dich immer daran, dass die Übungsregeln Teil des Weges zur geistigen Befreiung sind und wende sie daher gewissenhaft und mit der Würde und Achtung an, die sie verdienen.

Nachdem Ajaan Khamphan die Anwärterin auf diese Weise inspiriert und motiviert hatte, rezitierte er einen formellen Segen, um den Anlass zu weihen und ihren neuen Status als voll ordinierte Mä Chi zu bestätigen. Damit hatte Mä Chi Käo sich endlich ihren lebenslangen Wunsch erfüllt.

Ich habe viel Schweres ertragen, um meine Entschlossenheit auf die Probe zu stellen. Ich habe viele Tage nicht gegessen. Ich habe viele Nächte nicht geschlafen. Durchhaltevermögen wurde die Nahrung für mein Herz und Fleiß mein Kopfkissen.

Den verlorenen Schatz zurückgewinnen

Mä Chi Käo zog sich von der Welt zurück und betrat ein abgeschlossenes geistiges Reich. Hatte sich auch ihr Traum erfüllt, so begann doch ihre Arbeit gerade erst. Die Nonnen wohnten in einer eigenen Abteilung des Klosters, die von den Unterkünften der Mönche durch hohe, dichte Gruppen verschlungener Bambusgräser abgetrennt war. Hier erhielt Mä Chi Käo eine winzige Hütte, die erst vor so kurzer Zeit errichtet worden war, dass ihr Fußboden und die Wände aus gespaltenem Bambus noch frisch und grün und das Gras ihres Daches noch dicht und buschig waren.

Mä Chi Däng war die älteste Nonne in der Gemeinschaft. Mä Chi Käo hatte miterlebt, wie Mä Chi Däng in demselben Kloster vor sechs Jahren feierlich das Gelübde abgelegt hatte, und hatte sie immer bewundert und geachtet, sowohl als enge Freundin der Familie als auch als eine, die eifrig und engagiert der Welt entsagt hatte. Sie wirkte als Vorbild für jüngere Nonnen, die sich von ihr inspirieren lassen wollten. Zusammen mit Mä Chi Ying, die kurze Zeit nach ihr ordiniert hatte, sorgte Mä Chi Däng dafür, dass die kleine Gruppe von Frauen in Wat Nong Nong gesammelt und in guter Harmonie blieb.

Mä Chi Käo begann ihr neues Leben, indem sie sich in seinen stillen Rhythmus hinein begab, sobald der erste neue Tag sich regte. Sie stand jeden Morgen um drei Uhr auf und wusch sich mit Händen voll kalten Wassers den Schlaf aus dem Gesicht. Dann zündete sie eine Kerzenlaterne an und begab sich auf den Meditationspfad neben ihrer Hütte, um ihre Übung zu beginnen. Während sie schweigend die Silben „*Bud … dho, Bud … dho*“ bei jedem ihrer Schritte abwechselnd wiederholte, lenkte sie ihre Sinne nach innen und konzentrierte ihren Geist, bis sie sich vollkommen wach und frisch genug fühlte, um ihre Meditation im Sitzen fortzusetzen. Still und aufrecht sitzend, hielt sie ihre ruhige, friedliche Konzentration bis Tagesanbruch aufrecht. Dann eilte sie mit den anderen Mönchen und Nonnen in die Versammlungshalle zur Morgenrezitation.

Wenn der sanfte Rhythmus der Rezitation verklang, verharrten die Mönche und Nonnen einige Minuten in stillem, betrachtenden Schweigen. Danach versammelten sich die Nonnen in der Außenküche, kochten Reis und bereiteten einfache Gerichte zu, um die Almosen zu ergänzen, welche die Mönche auf ihrer täglichen Runde erhalten hatten. Fröhlich half Mä Chi

Käo beim Kochen und schloss sich dann den Nonnen zur täglichen Mahlzeit an. Wie die Mönche aßen auch die Nonnen nur einmal am Tag, eine Übung, die zu ihrem meditativen Lebensstil passte. Nur ein Mal zu essen, kam ihrer meditativen Lebensweise entgegen. Weniger und nur kleine Mengen zu essen, erleichtert die Meditation: zu viel zu essen, kann den Geist träge und unempfänglich machen, Gier und Sucht nach Essen vergiften ihn. Sobald sie mit dem Kochen und Saubermachen fertig waren, wandten die Nonnen ihre ganze Aufmerksamkeit der Meditation zu und brauchten sich für den Rest des Tages nicht mehr mit Essen zu befassen.

Weil sie sich um die grundlegenden Bedürfnisse wie das Kochen und Saubermachen kümmerten, trugen sie dazu bei, das Wohl der ganzen klösterlichen Gemeinschaft zu fördern. Achtsam und beherrscht kamen sie jeden Nachmittag aus ihren Hütten, nahmen langstielige Besen aus biegsamen Bambuszweigen in die Hand und fegten den Bereich um jede Hütte sowie die gewundenen Wege zwischen den Unterkünften der Nonnen. Dann entstaubten und fegten sie den Küchenbereich, räumten die Töpfe und das Geschirr ordentlich weg und vergaßen nicht, Hände voll ungekochten Reises über Nacht in Wasser einzuweichen. Schweigend wuschen sie sich und ihre Wäsche am Brunnen. In der aufkommenden Abenddämmerung begaben sich die Nonnen dann gemeinsam in die Haupthalle, um an der Abendrezitation der Mönche teilzunehmen. Da es nach Beendigung der Zusammenkunft dunkel war, benutzten die Nonnen lange Kerzen, die ihnen auf dem Weg zurück zu ihren Unterkünften Licht spendeten, wo sie bis spät in die Nacht hinein weiter meditierten.

Mä Chi Käo, die sich allein in ihrer kleinen Hütte abmühte, wechselte die Geh- mit der Sitzposition, da es ihr Ziel war, ihre frühere Fähigkeit zur tiefen Konzentration wieder zu erlangen. Seit Ajaan Man vor zwanzig Jahren ihr Dorf verlassen hatte, hatte sie keine formelle Meditation mehr praktiziert und die Härten ihres Lebens und die Hausarbeit hatten ihren Geist mit endlosen, belanglosen Sorgen verstopft. Dennoch hatte dies sie den Wert des Bemühens gelehrt. Daher fixierte sie ihren Geist und arbeitete an ihrer Meditation, als wäre sie ein Reisfeld. Sie durchpflügte Furche um Furche, *Buddho* auf *Buddho*.

Sie hatte schon immer ausdauernd und beharrlich arbeiten können. Auf diese Eigenschaften konnte sie zählen. Nachdem sie nun einmal ihr weltliches Leben entschlossen hinter sich gelassen und ihre Aufmerksamkeit auf die bloße Einfachheit der vor ihr liegenden Aufgabe gerichtet hatte, machte sie schnelle Fortschritte auf einem Weg, der die meisten Menschen am Anfang abschrecken würde. In Meditation versunken, umgeben von der Ruhe der tiefen Nacht, schienen ihr Körper und ihr Geist unvermittelt wie von einem steilen Felsen oder in einen Brunnen abzustürzen und alles verschwand in absolute Stille. Nichts wurde in ihrem Bewusstsein registriert

als das Bewusstsein selbst – Bewusstsein, das durchdrungen wurde von einer wissenden Gegenwart, die so tief und dynamisch war, dass sie vollständig über Körper und Geist hinausreichte. Die Erfahrung dauerte nur einen kurzen Augenblick, einen Augenblick vollständigen Friedens. Als Mä Chi Käo daraus auftauchte, war ihr Geist scharf und strahlend klar und sie wusste, dass sie endlich einen verlorenen Schatz zurückgewonnen hatte.

Während sie allmählich aus jenem tiefen *Samādhi*-Zustand auftauchte, fühlte sie, wie sich eine seltsame und ungewohnte Ebene in ihrem Herzen öffnete, so als sei sie mitten aus einem Traum erwacht. Wie aus dem Nichts schwebte das geisterhafte Bild eines Mannes langsam in ihr Traumbild, dessen Kopf vom Rumpf abgetrennt war. Mit Entsetzen beobachtete Mä Chi Käo die Vorgänge und bemerkte, dass der kopflose Geist einen einzigen rotglühenden Augapfel mitten auf der Brust hatte, eine rotglühende Kugel, die sie mit drohender Bösartigkeit anstarrte. Da sie sich bedroht fühlte und darauf unvorbereitet war, dachte sie an Flucht. In dem Maße, in der ihre Konzentration nachließ, nahmen ihre Angst und ihre Unsicherheit zu. Zusammen aber mit der sich steigernden Angst wuchs die grässliche Erscheinung an Größe und Intensität, als ernähre sie sich von der negativen Energie der Angst. Mä Chi Käos Herz wurde von Panik erfasst. Dann erinnerte sie sich plötzlich an den Rat von Ajaan Man, nie vor der Angst davonzulaufen, sondern ihr immer mit Achtsamkeit und klarem Verstehen ins Auge zu blicken. Mit dieser Erinnerung stellte sich erneut klares Bewusstsein ein, das ihren Geist in einem Augenblick reiner und einfacher Wahrnehmung wieder fest an den gegenwärtigen Augenblick band. Dadurch, dass sie sich auf das starke Gefühl der in ihrem Herzen pulsierenden Panik konzentrierte und ihre Aufmerksamkeit von dem kopflosen Geist abwendete, konnte sich ihr emotionaler Zustand stabilisieren und die Angst allmählich abklingen und verschwinden. Damit verblasste die erschreckende Vision und verschwand schließlich ganz.

Während sie sich aus dem *Samādhi* zurückzog und zum alltäglichen Bewusstsein zurückkehrte, betrachtete Mä Chi Käo die Gefahren, die durch Angst entstanden. Sie erkannte intuitiv, dass die Angst selbst und nicht das Bild, das sie hervorrief, die Gefahr bildete. In der Meditation wahrgenommene Bilder sind bloße geistige Erscheinungen, die keine eigene Macht besitzen, um dem Körper oder Geist zu schaden. Sie sind neutral und haben in sich und von sich aus keine konkrete Bedeutung. Entscheidend ist, wie der Geist sie deutet. Eine Deutung verursacht eine Reaktion der Furcht und des Ekels, negative Empfindungen, die wie ein Gift den Geist destabilisieren, sein Gleichgewicht bedrohen und seine Gesundheit gefährden. Wenn man die Aufmerksamkeit auf die erschreckenden Aspekte einer Erscheinung richtet, vergrößert sich instinktiv die negative emotionale Reaktion und erhöht die Gefahr. Zieht man aber die Aufmerksamkeit von der

Erscheinung ab und richtet sie auf die Angst selbst, so wird sie auf den gegenwärtigen Augenblick zurückgeführt, wo Angst und Erscheinung nicht mehr gleichzeitig existieren können. Mä Chi Käo erkannte mit klarer Einsicht, dass nur unkontrollierte Angst ihr in der Meditation schaden konnte.

Die Meditation, die Ajaan Man sie gelehrt hatte, war scheinbar einfach und die rhythmische Wiederholung von „*Buddho*“ ließ sie leicht erscheinen. Aber die enorme Anstrengung, ihren Geist nach so vielen Jahren der Vernachlässigung auf ein einziges Objekt zu richten, erschwerte die Meditation anfangs auf frustrierende Weise. Mä Chi Käo hatte das Gefühl, dass ihr Körper und Geist nicht gleichzeitig agierten. Es war, als ob sie in verschiedene Richtungen zerrten. Der Geist brauchte das eine, der Körper etwas anderes; der Geist wollte dies, der Körper jenes. Es herrschte Disharmonie. Zuviel Nahrung führte zu Trägheit, bei zu wenig Nahrung aber nahmen die umherirrenden Gedanken sprunghaft zu. Mä Chi Käo dachte darüber nach, wie sie essen und schlafen, gehen und sitzen, das Mitmenschliche und das Persönliche im Gleichgewicht halten könnte. Sie fragte sich, wie sie einen klaren, achtsamen Fokus während jedes neu beginnenden Momentes und in ständig wechselnden Umständen den Tag hindurch aufrechterhalten könnte.

Mä Chi Käo experimentierte mit dem Fasten, mit der Idee, mehrere Tage nacheinander vollkommen ohne Nahrung zu sein. Sie entdeckte aber, dass der Mangel an Nahrung sie geistig schwerfällig und träge sowie wechselnden Stimmungen und eigensinnigen Gedanken gegenüber anfällig machte, als ob der Fluss ihrer spirituellen Energie eingezwängt sei. Dieses feine Hindernis schien ihre Motivation zu schwächen, ihre Meditation zu intensivieren. Mä Chi Käo wusste, dass viele der Mönche unter Ajaan Mans Anleitung das Fasten für eine wertvolle Methode beim Fortschritt ihrer spirituellen Entwicklung hielten. Sie erduldeten regelmäßig Hunger und Unbehagen, weil das Fasten ihre geistige Wachsamkeit erhöhte, den Geist kühn machte und den Fokus schärfte. Mä Chi Käos Geist jedoch reagierte negativ. Schließlich kam sie zu dem Schluss, dass das Fasten wohl nicht ihrer Veranlagung entsprach.

Auf Schlaf zu verzichten, war jedoch eine andere Sache. Mä Chi Käo verbrachte den zweiten Monat ihres Rückzugs vorwiegend in den drei Körperhaltungen Sitzen, Stehen und Gehen, niemals aber im Liegen. Sie begann die „Übung des Sitzenden“ als weiteren Versuch, um einen praktischen Weg zu finden, ihre Meditation so zu beschleunigen, dass sie sich dabei ihre natürlichen Stärken zunutze machen konnte. Sie entdeckte, wie Verzicht auf Schlaf ihren Geist so hell und klar, so ruhig und heiter, so achtsam und wachsam machte, dass sie einundzwanzig Tage fortlaufend praktizierte, ohne sich jemals auszuruhen. Mit jedem Tag ohne Schlaf vertiefte sich ihre

Meditation und wuchs ihre Zuversicht. Die verschärften spirituellen Fähigkeiten ließen sie mutig und waghalsig werden, was vollständig ihrem kühnen und abenteuerlustigen Naturell entsprach. Ihre ausgefallenen Visionen kamen nun häufiger und wurden noch außergewöhnlicher. Manchmal sah sie Zukünftiges voraus oder erblickte unkörperliche Bereiche; zeitweilig eröffneten sich ihr tiefe Wahrheiten der Buddha-Lehre.

Als sie einmal nachts aus tiefem *Samādhi* auftauchte, hatte Mä Chi Käo eine Vision von ihrem Körper, wie er leblos über einen Webstuhl ausgestreckt lag. In einem fortgeschrittenen Zustand der Verwesung war ihr Körper aufgedunsen und verfärbt, die Haut war aufgesprungen und Eiter floss heraus. Sich windende, glatte, fette Maden verschlangen das verwesende Fleisch. Die detailreiche Anschaulichkeit der Vision schockierte und erschreckte sie. Plötzlich fühlte sie Ajaan Mans Gegenwart dicht hinter sich, als blicke er über ihre Schulter auf die groteske Szene. Langsam und entschieden erinnerte er sie, dass der Tod die natürliche Folge der Geburt sei – alle in diese Welt hineingeborenen Wesen würden schließlich sterben, ihre Körper würden ganz genau in derselben Weise verwesen und zu ihren natürlichen Elementen zurückkehren. Obwohl der Tod immer um uns ist, betrachten wir ihn selten. Dann hatte Ajaan Man sie angewiesen, ernsthaft mit der Betrachtung ihrer eigenen Geburt, ihres Alterns, ihrer Krankheit und ihres Todes zu beginnen.

Sei Nonne im wahrsten Sinne. Verdirb nicht deine Berufung dadurch, dass du dich mit dem übelriechenden Schmutz des weltlichen Lebens vermischst, blicke daher nicht zurück und sehne dich nicht nach deinem Heim und deiner Familie.

Stich ins Wespennest

Die kleine Käo verbrachte die Regenzeit mit Arbeit in der Nähe des Hauses und beim Spiel mit ihren Vettern. Sie war ein glückliches, fröhliches Mädchen, aber sie vermisste die ruhige und tröstliche Gegenwart ihrer Mutter. Sie arbeitete hart, um ihrem Vater, Bunmaa, zu gefallen, aber er schien oft wie zerstreut durch eine große innere Unruhe. Oft ging er morgens fort und kam erst spät nachts zurück.

An den Vollmond- und Halbmondtagen ging die kleine Käo mit den Frauen nach Wat Nong Nong und konnte so mit ihrer Mutter Zeit bei den täglichen Arbeiten verbringen, wobei sie ununterbrochen über das Leben zu Hause plauderte. Was sie sagte, beunruhigte Mä Chi Käo. Das regelmäßige Verschwinden ihres Mannes war ungewöhnlich und nach dem, was Käo beschrieb, schien er bei seiner Rückkehr betrunken zu sein. Mä Chi Käo beschloss um ihrer Tochter willen, gelegentlich nach Hause zu kommen, um bei der Hausarbeit zu helfen und die Angelegenheit besser beobachten zu können.

Das Erste, was sie beim Betreten des Hauses bemerkte, war die Abwesenheit ihres Mannes. Mä Chi Käo verbrachte viele Tage mit Putzen, Waschen und Kochen für ihre Tochter, aber Bunmaa erschien nicht. Während des letzten Monats ihres Rückzugs kam Mä Chi Käo einmal in der Woche nach Hause, aber sie traf ihren Mann bei keiner der Gelegenheiten an. Bald erreichte sie das Gerücht, dass ihr Mann eine heimliche Affäre mit einer Frau aus einem anderen Dorf, einer jungen Witwe mit zwei Kindern, hatte. Man sagte ihr, er hätte in ihrer Abwesenheit zu trinken angefangen.

Mä Chi Käo fühlte sich von dem Benehmen ihres Mannes abgestoßen. Ihrer Ehe überdrüssig und in dem Wunsch, den Edlen Pfad zu ihrem Lebensinhalt zu machen, war ihr jetzt der Gedanke an eine Rückkehr nach Hause unerträglich. Während Mä Chi Käo moralisch verpflichtet war, zu ihrem Wort zu stehen, setzte ihr Mann die Zukunft ihrer Ehe dadurch aufs Spiel, dass er sich nicht an die grundlegenden ethischen Regeln hielt.

Als die letzten Tage des Rückzugs näher kamen, quälte Mä Chi Käo die Frage, wie sie sich verhalten sollte. Sie verspürte kein Verlangen danach, ihre Ehe fortzusetzen, war aber tief um das Wohl ihrer Tochter besorgt. Sie wollte nahe bei Käo bleiben, sie anleiten und trösten, doch mit zehn Jahren

war Käo noch zu jung, um mit ihrer Mutter im Kloster zu leben. Zudem verfügte sie nicht über die Mittel, um ein Kind zu unterstützen, nachdem sie allen weltlichen Besitz bis auf die kargen täglichen Essrationen, die gerade für eine Person reichten, aufgegeben hatte.

Langsam und nach mehreren Wochen des Überlegens formte sich in Mä Chi Käos Geist die Idee, dass sie ihren Haushalt und die klösterliche Welt kombinieren und in ihr tägliches Leben integrieren könnte. Tagsüber könnte sie zu Hause ihre Pflichten als Mutter und Ehefrau erfüllen. Die Nächte aber würde sie in tiefer Meditation im Kloster verbringen und ihre spirituellen Ziele verfolgen. Wie ungewöhnlich und unrealistisch dieser ausgeklügelte Plan auch zu sein schien, war sie doch, wenn auch auf verzweifelte Weise, entschlossen, es zu versuchen.

Mä Chi Käo kehrte also am letzten Tag der Regenzeit wie vereinbart nach Hause zurück. Ihre weiße Robe hatte sie jedoch nicht abgelegt. Auch ihre Gelübde hatte sich nicht aufgegeben. Sie blieb eine ordinierte Mä Chi, trug aber einen schwarzen Rock und eine schwarze Bluse über ihrer weißen Robe, um ihre wahren Absichten zu verbergen. Den Morgen und Nachmittag verbrachte sie mit Käo, während sie die tägliche Hausarbeit erledigte und das Abendessen kochte. Sie plante, ihrer Familie das Essen zu servieren und dann schnell vor der Abenddämmerung ins Kloster zurückzukehren. Wenn Käo und Bunmaa sich zum Essen setzten, reichte sie die Speisen herum, aß aber selbst nichts, da sie weiterhin die Übungsregel einer Nonne, nach dem Mittag nichts zu essen, einhielt. Mä Chi Käos Enthaltsamkeit erregte den Zorn ihres Mannes. Er verlangte von ihr, den Grund für ihr Verhalten zu erklären und befahl ihr, sich hinzusetzen und zu essen. Als sie sich weigerte, sprang er von seinem Sitz auf und versuchte, sie beim Arm zu packen. Mä Chi Käo sprang weg, raste die Stufen hinunter und aus dem Haus. Bunmaa wollte ihr nachjagen, wurde aber schnell von Mä Chi Käos älterem Bruder, P'In, zurückgehalten. Er sagte zu Bunmaa, dass er Mä Chi Käo gehen lassen solle. Wütend brüllte Bunmaa, dass ihre Ehe beendet sei. Er schrie hinter ihr her, dass, wenn sie etwas von ihrem Eigentum haben wolle, sie ihn vor dem Provinzgericht verklagen könne. Als Mä Chi Käo in der Abenddämmerung durch das Dorf rannte, fühlte sie sich ausgehöhlt von Schmerzen und Leiden ihres weltlichen Lebens und beschloss in diesem Augenblick, niemals wieder die Robe abzulegen.

Als Mä Chi Käo im Kloster eintraf, waren alle um sie besorgt. Als sie erzählte, was geschehen war, schalt sie die Oberin, Mä Chi Däng: „Warum gehst du zurück zu deinem Mann? Du stichst nur in ein Wespennest. Lass es dir eine Lehre sein und höre auf, deine Hand ins Feuer zu halten. Selbst wenn nicht du verbrennst, so wird es doch dein guter Ruf."

Mä Chi Käo erklärte, dass sie jeden Kontakt zu ihrem Mann abbrechen wolle. Aber ihre Brüder drängten sie, zuerst ihre Angelegenheiten mit ihm zu regeln. Mit Rücksicht auf deren Rat kehrte sie einige Tage später nach Hause zurück, um eine formelle Vereinbarung über ihre Ehe zu treffen. Ihr Mann war nicht zu einem Kompromiss bereit. Er bestand darauf, dass alles, was sie seit ihrer Heirat erworben hatte, von Rechts wegen ihm gehöre. Es war nur noch darüber zu entscheiden, was mit dem von ihren Eltern ererbten Eigentum zu geschehen hätte. Nachdem sie schon die Welt und den materiellen Besitz aufgegeben hatte, fand Mä Chi Käo es natürlich, ja sogar wünschenswert, alles, was ihr gehörte, Bunmaa zu geben und um nichts zu bitten, nur möge er ihr erlauben, das kleine Messer zu behalten, mit dem sie immer Betelnüsse geschnitten hatte. Ihr Mann erwiderte sofort, dass sie das Messer während ihrer Ehe erworben hätte und es darum ihm gehöre. Mit dieser letzten Abweisung kehrte Mä Chi Käo dem häuslichen Leben endgültig den Rücken und ließ alle weltlichen Besitztümer ohne Ausnahme zurück.

Nachdem das Abkommen besiegelt worden war, sprach Mä Chi Käo heimlich mit ihrer Tochter. Vorsichtig und mit allen Einzelheiten erzählte sie der kleinen Käo von den Ereignissen, die ihrer beider Leben verändern würden und bat sie um Geduld und Verständnis. Als sie von der Absicht ihrer Mutter hörte, ihr Zuhause für immer zu verlassen, bat die kleine Käo in kindlicher Unschuld um die Möglichkeit, ihre Mutter zu begleiten und bei ihr im Kloster zu leben. Das Herz voller Mitgefühl, beschrieb Mä Chi Käo die spartanischen Bedingungen des Nonnenlebens. Sie erklärte, dass sie, da sie jetzt alles ihrem Vater gegeben habe, keine Mittel besitze, um ihre Tochter angemessen zu unterhalten. Außerdem sei das Kloster kein geeigneter Ort für die Aufzucht eines Kindes.

Sanft, aber nachdrücklich, drängte Mä Chi Käo das Kind, fürs Erste bei seinem Vater zu bleiben. Sie erklärte, dass Käos Vater die Mittel habe, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen und tröstete Käo, dass dieses Vermögen und dieser Besitz ihr rechtmäßiges Erbe sein würden. Wenn Käo erwachsen wäre, könnte sie, wenn sie es dann immer noch wünschte, bei ihrer Mutter leben. Mä Chi Käo würde sie mit offenem Herzen willkommen heißen und ihre spirituelle Leiterin und Gefährtin für das Leben sein. Widerstrebend aber gehorsam gab Käo schließlich dem Drängen ihrer Mutter nach, bei ihrem Vater zu bleiben.

Mä Chi Käo ging in ruhiger und nachdenklicher Stimmung zurück in das Kloster, wobei sie das Für und Wider ihrer Entscheidung, sich endgültig von ihrer Familie und ihren Freunden zu trennen, noch einmal überdachte. Ihre Gedanken brachten sie dabei immer wieder zu Prinz Siddhārtha zurück, der seine Frau und seinen Sohn sowie das Erbe eines Prinzen zurückgelassen hatte, um den geistigen Weg, frei von weltlichen Dingen,

einzuschlagen. Obwohl er sich allgemein anerkannten elterlichen Pflichten entzog, tat er dies um des höchsten edlen Zieles willen, des unbedingten Erwachens zur Wahrheit des Dhamma und um der vollständigen Zerstörung des Kreislaufs von Geburt und Tod. Weil er ein vollkommen Erwachter wurde, überstiegen die Errungenschaften des Buddha alle weltlichen Opfer und alle Konventionen. Nachdem er sich selbst vom Leiden befreit hatte, verhalf er unzähligen lebenden Wesen dazu. Mä Chi Käo, in deren Geist das endgültige Ziel des heiligen Lebens klar und unabänderlich feststand, war wie beflügelt, standhaft in die Fußstapfen des Buddha zu treten.

Beobachte das Kommen und Gehen unreiner Einflüsse in deinem Geist sorgfältig. Lass dich nicht von ihnen täuschen. Wenn du geschickt genug bist, sie im Fluge zu erwischen, kannst du ihre negative Kraft in spirituelle Energie umwandeln.

Einfach nur Wasser holen

Mä Chi Käos mutiger Umzug verursachte einen Wirbel der Erregung in Baan Huay Sais enger Gemeinschaft. Interessenvertreter beider Seiten der Familie äußerten lautstark ihre Meinungen. Weil sie selbst aus dieser Gegend stammten, konnten es die Nonnen in Wat Nong Nong nicht vermeiden, in das sich abspielende Drama einbezogen zu werden. Sie unterstützten Mä Chi Käo in ihrer Entscheidung – die meisten von ihnen hatten sie sogar dazu ermutigt. Aber die Ereignisse lenkten eine unerwünschte Aufmerksamkeit auf ihre Gemeinde, was dazu führte, dass das Kloster in Angelegenheiten des Dorfes verwickelt wurde. Dieses unwillkommene Eindringen wurde durch die enge Nachbarschaft des Klosters zum Dorf noch verschärft. Daher war eine vernünftige Lösung dringend erforderlich, damit die spirituelle Harmonie nicht durch weltliche Angelegenheiten des Dorfes gestört würde. Während die Nonnen über Möglichkeiten nachdachten, wie sie Abstand gewinnen könnten, wurde ernsthaft in Erwägung gezogen, an einen anderen Ort zu wechseln. Mä Chi Däng war überzeugt, dass die religiöse Gemeinschaft um ihres langfristigen Wohles willen weit genug wegziehen müsse, um die Angelegenheiten des Dorfes nicht mehr täglich mit ihrer ruhigen Umgebung in Konflikt geraten zu lassen.

Ajaan Khamphan, der Abt des Klosters Wat Nong Nong, war als langjähriger Schüler von Ajaan Sao Kantasilo und als *Dhutanga*-Mönch wegen seiner strengen Disziplin und Stärke in der Meditation hoch angesehen. Als Abt des Klosters und spiritueller Leiter seiner Schüler übernahm Ajaan Khamphan die Verantwortung für das Wohl der Gemeinschaft. Da auch die Mönche durch örtliche Ereignisse in ungünstiger Weise beeinträchtigt wurden, diskutierten Mä Chi Däng und Mä Chi Ying die Angelegenheit ausführlich mit Ajaan Khamphan. Schließlich sollte er entscheiden. Nach enger Beratung mit den Mönchen und Nonnen beschloss er, zu einem nahegelegenen Gebirgszug umzuziehen, wobei diejenigen, die es wünschten, ihn begleiten und ein neues Waldkloster errichten sollten.

Der Berg Phu Gao befand sich in einem kleinen Bereich des Vorgebirges Phu Phan, etwa sechs Meilen nordwestlich von Baan Huay Sai. Die damaligen Verkehrsverhältnisse mit ihren Fußwegen und von Büffeln gezogenen Wagen machten den Ort zu einem entlegenen und schwer erreichbaren Ziel für Besucher. Die oberen Bergrücken waren mit festen Sandsteinfelsen

bedeckt. Die mit hohen Bambuspflanzen und Hartholzbäumen dicht bewaldeten Hänge fielen zwanzig oder dreißig Fuß tief ab. Die massiven, sich entlang der Klippen erstreckenden Felsen waren von einem dunklen Braun und ihre Oberfläche war mit trockenen Flechten bedeckt. Der Felsen ragte über den darunter befindlichen Abhang hervor und bildete natürliche Schlupfwinkel, die aus langen, offenen Grotten unterhalb des hervorstehenden Felsens bestanden und so Schutz vor praller Sonne und Regen boten. Da sie zunächst keine geeigneten Wohnplätze hatten, suchten die Mönche und Nonnen in diesen nackten Erdhöhlen Unterkunft, bauten einfache Plattformen aus Bambus und errichteten dicke Pfähle über dem feuchten Boden. Dort wohnten und meditierten sie, jeder an einer anderen Stelle. Da sie nicht über Toiletten verfügten, erleichterten sie sich am Rande der Felsen und wurden dabei aus den Bäumen von einem Publikum amüsierter Affen beobachtet.

Wasser war eine grundlegende Notwendigkeit und zugleich eine der Hauptsorgen der Mönche und Nonnen. Die nächstliegende Wasserstelle lag eine halbe Wegstunde von den Höhlen entfernt an einem Bach, der durch eine seichte Bodensenke zwischen zwei Bergrücken dahinfloss. Es wurde einvernehmlich beschlossen, dass den jüngeren Nonnen die Aufgabe übertragen werden sollte, für die ganze Gemeinschaft Wasser zu holen, während die Mönche zusammen mit den ansässigen Bauern an der Errichtung neuer Gebäude als Fundament für ein Kloster arbeiteten.

Jeden Tag nach dem Essen half Mä Chi Käo den anderen Nonnen, ihre Pflichten bei der Wasserbeschaffung zu erfüllen. Sie nahm zwei leere Eimer, hängte sie an einen langen, geraden Bambusstab und begann, einen steilen, engen Pfad hinabzugehen, der von Baumwurzeln und Steinen durchbrochen war, bis sie den Bach erreichte. Sie kniete am Ufer nieder und sah zu, wie sich die Eimer mit frischem kühlen Wasser füllten. Indem sie einen vollen Eimer an jedem Ende der Stange befestigte, verteilte sie die Last auf den Schultern und stieg den Pfad zurück über Wurzeln und um Felsbrocken herum, sorgfältig darauf bedacht, nichts von ihrer kostbaren Fracht zu verschütten. Sie erreichte die Höhle müde und außer Atem, jedoch bereit für weitere Ausflüge. Nachdem sie die Eimer geleert hatte, begab sie sich wieder zum Bach, um noch mehr Wasser heranzuschaffen.

Das Wasserholen war eine ermüdende Arbeit. Sie verlangte eine täglich gleichbleibende Routine. Jeden Tag folgte Mä Chi Käo diesem immer gleichen Ablauf und ihre Entschlossenheit kam dabei nie ins Wanken. Entschlossen, ihre weltliche Not in spirituelle Tugend zu verwandeln, meditierte sie im Gehen auf das Wort „*Buddho*“. Schweigend stimmte sie im Inneren mit einem Schritt „*Bud*“, mit dem nächsten „*dho*“ an. Wenn sich ihr Herz beruhigte, fühlten sich die Eimer leichter und die Arbeit müheloser an. Nachdem sich ihr Herz einmal geöffnet hatte, wurde das Wasserschleppen

zu einer einfachen Aufgabe: Es wurde ausschließlich zu dem, was sie gerade im Hier und Jetzt, in der Gegenwart, tat. Sie setzte Fuß vor Fuß und ein achtsamer Schritt folgte dabei dem anderen.

Gelegentlich besuchten Mä Chi Käos Brüder sie am Phu Gao Berg. Sie waren schockiert und entsetzt über die Lebensbedingungen und Nöte, die Mä Chi Käo ertrug. Sie liebten ihre Schwester und wollten sich solidarisch mit ihrem Anliegen zeigen. Darum halfen sie den Nonnen beim Wasserholen vom Bach und schleppten es den Berg hinauf. Aber keine Menge mühsam herbeigeschleppten Wassers reichte aus, um den Bedarf von sechs Mönchen und fünf Nonnen zu decken. Als sie schließlich müde und entmutigt waren, versuchten ihre Brüder, sie zu überreden, mit ihnen nach Baan Huay Sai zurückzukehren, wo sie sich ordentlich um ihre Bedürfnisse kümmern könnten. Sie versicherten ihr, dass ihr Mann wieder geheiratet hatte, ihr Haus verkauft und er mit Käo und seiner neuen Familie in eine ferne Provinz gezogen sei. Aber Mä Chi Käo war standhaft in ihrem Entschluss, bei Ajaan Khamphan zu bleiben und einem harten, meditativen Lebensstil am Berg Phu Gao zu folgen.

Als die Zeit verging und das Bergkloster Gestalt anzunehmen begann, wurde die Wasserknappheit zu einem Hindernis, das ein langfristiges Überleben an diesem Ort zu bedrohen schien. Alle Versuche, eine nähergelegene Quelle zu entdecken, waren ergebnislos geblieben. Eines Abends setzte sich Mä Chi Käo verzweifelt mit gekreuzten Beinen, straffte den Rücken und richtete ihre Aufmerksamkeit auf ihr Inneres. Sie fasste den Entschluss, dass sie eine günstiger gelegene Wasserquelle finden würde, wenn es ihr und den anderen bestimmt wäre, am Berg Phu Gao zu bleiben. Dann praktizierte sie wie gewöhnlich ihre Meditation. Etwas später in derselben Nacht, als sich ihr Geist aus tiefem *Samādhi* zurückzog, erschien ihr plötzlich eine Vision von elf Wassertümpeln, die von Reben und hohem Gras überwachsen waren. Sie erkannte das bergige Terrain wieder, denn sie war mehrere Male in dieser Gegend gewesen, die nur wenig entfernt von der Haupthöhle lag.

Auf Mä Chi Käos Drängen hin suchten die Nonnen den Bereich am folgenden Tag ab. Wie Mä Chi Käo bezeugte, fanden sie tatsächlich unter dichter Vegetation viele Wassertümpel. Begeistert ließ Ajaan Khamphan die Nonnen und Dorfbewohner aus der Gegend die Reben und das Gras zurückschneiden und den Bodensatz aus den Tümpeln, von denen einige bis zu zwanzig Fuß tief waren, entfernen. Als die Arbeit getan war, hatten sie genügend frisches Wasser, um den Bedarf der Mönche und Nonnen das ganze Jahr über zu decken.

Die Menschen leiden, weil sie ergreifen und nicht loslassen. Unzufriedenheit verfolgt sie überallhin. Schau sorgfältig auf dein eigenes Herz und lerne, die Ursache des Leidens loszulassen.

Durch die Eingangspforte

Als Mä Chi Käo sich bei den Felsen des Berges Phu Gao aufhielt, hatte sie während ihrer nächtlichen Meditationen viele seltsame und ungewöhnliche Erscheinungen. Es waren außergewöhnliche Dinge, die sie nie zuvor erfahren hatte. Wenn Mä Chi Käo ein wenig aus dem tiefen *Samādhi* auftauchte, fand sie, dass ihr Geist in eine vertraute Welt sich kreuzender spiritueller Energien eintrat, eine Welt, die von zahllosen Reichen nicht körperlicher Wesen erfüllt war. Einige dieser Wesen riefen laut aus den dunklen und niederen Regionen, wo sie die Folgen ihrer schlechten Taten erlitten, andere kamen aus den hohen, strahlenden Bereichen, die von himmlischen *Devas* und *Brahmas* bewohnt waren. Es war, als würde ihre Meditation sie auf eine offene Pforte zuführen, an der ihr Herz den Zug konkurrierender Kraftfelder spürte, die alle um ihre Aufmerksamkeit zu wetteifern schienen. Ajaan Man hatte diesen Vorgang „angrenzende Sammlung" genannt und sie davor gewarnt, diesen ungleichartigen spirituellen Energien, denen sie begegnen könnte, schutzlos gegenüberzutreten und dass sie zunächst eine unerschütterliche Kontrolle über ihren Geist aufbauen müsse, bevor sie durch diese Pforte treten könnte. Während Mä Chi Käo einerseits Ajaan Mans Rat beachtete, war sie andererseits von Natur so neugierig und so abenteuerlustig, dass sie der Versuchung nicht widerstehen konnte, sich hinauszuwagen und umzusehen.

Was sie erlebte, faszinierte und erschreckte sie gleichermaßen. Körperlose Geister riefen sie, einige der Geister heulend, andere schreiend oder weinend. Sie belagerten sie, bettelten und baten eindringlich um Erlösung von der elenden Vergeltung ihrer eigenen Missetaten. Formen und Gesichter, die geisterhaften Überreste einer früheren Existenz, eines früheren Lebens, hafteten an ihnen wie Leichenhemden, die ihnen wie totenähnliche Erinnerungsstücke von einer unvollendeten Reise folgten. Alle flehten um Mä Chis Käos Aufmerksamkeit, um ihr Mitgefühl, ihre Gnade – um irgendeine Geste, die einen Hoffnungsstrahl in den finsteren Winkel ihrer Existenz scheinen ließe.

Oft erschienen in ihren meditativen Visionen die körperlosen Geister abgeschlachteter Tiere und bettelten um einen Teil ihres geistigen Verdienstes, das ihnen helfen würde, ihr unermessliches Leiden zu überwinden. Einmal, es war spät nachts, nachdem Mä Chi Käo sich gerade aus dem *Samādhi* zurückgezogen hatte, erschien vor ihr das körperlose Bewusstsein eines

kürzlich geschlachteten, vor Schmerzen jammernden und sein Schicksal beklagenden Wasserbüffels. Wie eine Geistererscheinung in ihrer Vision , erzählte ihr der Büffel sofort seine traurige Geschichte. Während Mä Chi Käo die Botschaft mit ihrem Herzen aufnahm, berichtete der Büffel, dass sein Herr ein wilder und grausamer Mann ohne Freundlichkeit und Mitgefühl sei. Er habe seinen Büffel sehr oft von früh bis spät Pflug oder Fuhrwerke ziehen lassen und nie die geringste Anerkennung für die tägliche Mühe des Tieres gezeigt. Hinzu kam, dass dieser gnadenlose Herr den Büffel auch noch ständig schlug und quälte. Schließlich wurde das arme Tier wegen seines Fleisches an einen Baum gefesselt und brutal geschlachtet. Vor dem Sterben durchlitt der Büffel unaussprechliche Schmerzen und Qualen. Er brüllte laut und zerriss die Luft mit einem nervtötenden Ton, als mehrfach mit einem Knüppel auf seinen Schädel eingeschlagen wurde, bis er schließlich bewusstlos zusammenbrach. Das vom Körper getrennte Bewusstsein des Büffels, noch traumatisiert und an den Überresten seiner früheren Gestalt haftend, hoffte auf einen Anteil an Mä Chi Käos Verdienst und Tugend, um die Gelegenheit zu erhalten, als Mensch wiedergeboren zu werden.

Da der Geist instinktiv Mä Chi Käos mitfühlendes Wesen spürte, schüttete er das kollektive Leiden und Dulden seiner Gattung vor ihr aus. Er schilderte die Brutalität, die ein Wasserbüffel erdulden muss, die erbarmungslose Misshandlung und Vernachlässigung durch die Menschen und die ständigen Demütigungen durch andere Tiere. Selbst jemand, der in bitterer Armut lebt, hat nicht solche Qualen und Demütigungen auszustehen wie ein Tier beim Bauern. Darum sehnte sich der Büffel danach, in seinem nächsten Leben als Mensch wiedergeboren zu werden.

Mä Chi Käo war überrascht, eine Geschichte von solcher Grausamkeit zu hören. Sie kannte viele der Bauern im Dorf und hielt sie für gütige und freundliche Leute. Durch ihre Vision im *Samādhi* vermittelte sie dem Tier ihren Zweifel. Der Büffel behauptete, dass sein Eigentümer ein wilder und grausamer Mann ohne menschlichen Anstand sei, aber das Herz des Büffels war offensichtlich voller Hass und Rachegefühle, was zu einer Verzerrung der Wahrheit geführt haben könnte. Mä Chi Käo fragte sich, ob sich nicht vielleicht der Wasserbüffel selbst schlecht aufgeführt haben könnte. Vielleicht schlug ihn sein Herr aus gutem Grund. Während sie ihr Herz dem Geist öffnete, vermittelte sie ihm ihre Frage: „Hast du jemals das Gemüse gefressen, das die Leute in ihrem Gärten pflanzten? Hast du von dem Gemüse gefressen, das die Leute sorgsam am Rande ihrer Felder gepflanzt hatten? Die Bauern in dieser Gegend sind meistens freundliche und sanftmütige Leute. Warum sollten sie dich quälen, wenn du nichts Böses getan hast? Mir scheint, dass du dich schlecht aufgeführt haben musst, um solche Behandlung zu erfahren. Habe ich recht?“

Die Antwort des geschlachteten Wasserbüffels berührte Mä Chi Käos Herz. Er gab zu: „Ich habe solche Dinge einzig aus Unwissenheit getan. Den ganzen Tag musste ich auf den Feldern arbeiten und durfte nie auf der Weide grasen. Hunger und Erschöpfung trieben mich dazu, zu fressen, was immer ich ergattern konnte. Jede Vegetation sah für mich gleich aus. Es kam mir nie in den Sinn, dass bestimmte Pflanzen jemandem gehörten und der sich um sie kümmerte. Ich hatte nicht die Absicht, zu stehlen. Hätte ich die menschliche Sprache verstanden, dann hätte ich wohl niemals diesen Fehler gemacht. Aber Menschen sind viel intelligenter als Tiere, darum sollten sie mitfühlender sein und mehr Verständnis für unsere instinktiven Gewohnheiten haben. Sie sollten nicht einfach gnadenlos ihre Macht über andere Kreaturen ausüben, besonders wenn es die menschlichen Maßstäbe moralischen Anstands verletzt. Ein guter Mensch verhält sich nicht so schändlich und widerlich. Die meisten Bauern in dieser Gegend sind tatsächlich freundliche und sanfte Leute, wie du gesagt hast. Aber mein voriger Meister, Herr Ton, ist ein böser und grausamer Mann ohne menschlichen Anstand. Dieser Abschaum der Erde ist ein erbarmungsloser Mensch ohne Mitgefühl und die Fähigkeit, zu vergeben. Er ist sogar zu seinen Mitmenschen grausam, von Tieren gar nicht zu reden."

Seit ihrer Kindheit hatte Mä Chi Käo immer tiefes Mitgefühl für die Plage der Tiere der Bauern empfunden. Sie gab ihren Kühen und Wasserbüffeln jeden Tag etwas Klebreis zu fressen und flüsterte ihnen liebevolle Worte ins Ohr wie etwa, dass sie, weil sie die Reisfelder bearbeiteten, auch verdient hätten, Reis zu fressen. Darum mochten die Tiere sie sehr gern und fühlten sich von ihr gewürdigt. So gab es etwa eine Kuh, die, wenn das Seil um ihren Hals riss, an dem die Kuhglocke befestigt war, schnurstracks zu Mä Chi Käo gelaufen kam, um sie auf die verlorene Glocke aufmerksam zu machen, anstatt unbemerkt und dankbar für die sich bietende Gelegenheit der Freiheit wegzulaufen. Dennoch erkannte Mä Chi Käo, dass selbst die Tiere, die von ihren Herren gut behandelt wurden, noch immer durch ihr Kamma an ein Leben ständigen Leidens gebunden waren.

Mä Chi Käo wusste, dass Hass- und Rachegefühle die Hauptgründe für eine Geburt in den niederen Bereichen der Existenz sind. Da sie den Zorn in ihrem unglückseligen Besucher spürte, klärte sie ihn über die Gefahren auf, die mit einem hasserfüllten, rachsüchtigen Geisteszustand einhergehen. Sie warnte ihn, dass jene negativen Emotionen seinem Wunsch, im nächsten Leben als menschliches Wesen geboren zu werden, zuwiderliefen. Würde er wirklich als Mensch geboren werden wollen, so müsse er solche destruktiven geistigen Befleckungen unter Kontrolle halten.

Mä Chi Käo erklärte dem Büffel, dass die fünf Sittenregeln die Grundlage für ein anständiges menschliches Wesen seien. Wenn der Geist die Gelegenheit erhalten sollte, in menschlicher Gestalt wiedergeboren zu wer-

den, müsse er den ernsthaften Entschluss fassen, diese grundlegenden Verhaltensregeln einzuhalten. Er dürfe andere Wesen nicht töten oder verletzten, er dürfe nicht stehlen oder Dinge nehmen, die anderen gehörten, er dürfe keinen Ehebruch begehen oder schädliche sexuelle Praktiken ausüben, er dürfe nicht lügen oder absichtlich andere täuschen und er dürfe keinerlei Rauschmittel zu sich nehmen.

Durch Töten, Stehlen, Ehebrechen und Lügen schadet man nicht nur anderen, sondern verletzt auch den Geist der Offenheit und des Vertrauens, der die Grundlage menschlicher Beziehungen bildet. Dem Rausch zu frönen, wird als übel angesehen, weil es den Geist benebelt und leicht zu den anderen vier Verstößen verleitet. Vom kammischen Gesichtspunkt aus führen solche Handlungen zur Wiedergeburt als gewöhnliche Tiere, hungrige Geister oder zur Geburt in höllischen Bereichen. In diesen niederen Existenzebenen ist das Leiden groß und eine geschwächte Fähigkeit zur spirituellen Entwicklung macht es sehr schwer, die nötigen Bedingungen für eine Wiedergeburt in den höheren Bereichen zu entwickeln. Darum vermeidet man durch getreue Beachtung der Sittenregeln die Möglichkeit, in niederen Bereichen wiedergeboren zu werden, und dies verhilft einem dazu, dass man als Mensch geboren wird. Wenn man also dieses Niveau sittlicher Tugend halten und sich von der Neigung, schlecht zu denken, zu sprechen und zu handeln lossagen kann, dann kann man tatsächlich erwarten, mit menschlicher Geburt belohnt zu werden – wenn nicht jetzt, dann in der Zukunft.

Voller Mitgefühl für die verzweifelte Lage des beunruhigten Geistes beschloss Mä Chi Käo aus Erbarmen, mit ihm ihr spirituelles Verdienst und ihre Tugend zu teilen. In der Hoffnung, dies möge helfen, den Samen für eine Wiedergeburt im Bereich der Menschen zu säen, sagte sie: „Mögen das Verdienst und die Tugend, die ich jetzt mit dir teile, dabei helfen, dein Verhalten zu bewachen, deinen Geist zu nähren und dich auf den Pfad zu führen, um die spirituellen Eigenschaften zu entwickeln, die für die Geburt in einem Reich wahrer Glückseligkeit nötig sind."

Nachdem er sich an Mä Chi Käos außergewöhnlicher Tugend erfreut und ihren Segen empfangen hatte, schied der körperlose Geist des Wasserbüffels in heller, glücklicher, freudiger Stimmung, als sei er auf dem Wege, in dem von ihm erkorenen Reich des Glücks wiedergeboren zu werden.

Früh am nächsten Morgen rief Mä Chi Käo einen der Dorfbewohner des Gebietes beiseite und erzählte ihm heimlich, was in der vergangenen Nacht geschehen war. Sie bat ihn, sich nach Herrn Ton, dem früheren Eigentümer des Wasserbüffels, zu erkundigen und herauszufinden, wo er wohne und was zwischen ihm und dem Büffel vorgefallen sei. Aber sie bat den Mann, Herrn Ton nicht zu sagen, dass sie ihn gebeten habe, die Sache zu untersu-

chen. Wenn er sich blamiert fühlte, dann könnte er schlecht von Mä Chi Käo denken, was nur seinen Vorrat an schlechtem Kamma vergrößern würde.

Der Dorfbewohner antwortete sofort, dass er und der Herr Ton im selben Ort wohnten und er den Mann gut kenne. Er wusste auch genau, dass Herr Ton seinen Wasserbüffel in der vergangenen Nacht an einen Baum gefesselt und um acht Uhr des vergangenen Abends geschlachtet hatte. Die erbärmlichen Schreie des armen Tieres seien in der ganzen Nachbarschaft zu hören gewesen. Nachdem er ihn getötet hatte, röstete der Mann sein Fleisch und veranstaltete eine große Feier für seine Freunde. Sie feierten die ganze Nacht und veranstalteten ein großes Spektakel mit viel Geschrei, Lachen und Gezeche bis kurz vor der Morgendämmerung.

Böse Taten betrübten Mä Chi Käo immer. Auf einer tiefen, persönlichen Ebene fühlte sie einen starken Schmerz von Wehklage und Kummer, beinahe als wäre der Schuldige ihr eigenes Kind, dessen brutale Handlungen ihren Glauben an die angeborene Tugend des Menschen verraten hätten. Sie sah in einem kammischen Tanz von Schuld und Rache, Grausamkeit und Hass, Täter und Opfer die Plätze tauschen und spiralförmig abwärts kreisen, Geburt auf Geburt, zu niederen und dunkleren Existenzebenen. Mä Chi Käo sagte ihrem Unterstützer, dass die einzige Hoffnung des Büffels im Aufgeben von Hass und Rache und im Genuss guter Taten anderer bestünden. Wenn auch seine Existenz ihn daran hindere, verdienstvolle Handlungen zu vollbringen, so könnte er doch an den guten Taten anderer teilhaben, wenn er jenen Handlungen und der Spiritualität zustimme und sich mit dem darauf folgenden Verdienst und der Tugend identifiziere. Durch die Schaffung einer spirituellen Verbindung mit ihr habe der verendete Büffel einen wichtigen Schritt auf dem Wege zu einer günstigen Wiedergeburt getan.

Alle Wesen, die noch im *Saṃsāra* kreisen, sollten sorgfältig über eben Gesagtes nachdenken, denn ähnliche Umstände könnten jeden treffen, der es versäumt, spirituelle Tugend zu entwickeln oder der die Anwendung grundlegender sittlicher Regeln missachtet.

Du solltest nicht bloß wie ein gewöhnliches Tier essen und schlafen. Sei sicher, dass das weltliche Leben für dich keinen Reiz mehr hat und bewahre dir eine gesunde Angst vor zukünftiger Geburt. Sitze nicht einfach faul herum und starre auf die glimmende Asche deines Lebens.

Das Wildschwein

Mä Chi Käo verständigte sich mit körperlosen Wesen durch die wortlose Sprache des Herzens, die Sprache, die von allen fühlenden Wesen geteilt wird. Der Strom des Bewusstseins, der von einem körperlosen Wesen ausgeht, flößt Gedanken und Gemütsbewegungen Bedeutung und Absicht ein – genau so, wie der Stil und Inhalt verbalen Ausdrucks durch den Fluss des menschlichen Bewusstseins bestimmt wird. Jeder Gedankenstrom, der von einem Bewusstseinsfluss ausgeht, ist abgestimmt auf eine konkrete, gezielte Bedeutung und Absicht und vermittelt daher eine klare und unmissverständliche Botschaft. Wenn ein Gedankenstrom sich mit der wissenden Qualität eines anderen Bewusstseinsflusses überschneidet, teilt er dem empfangenden Bewusstsein unmittelbar eine Botschaft als eine vollständige, ausgeformte und zusammenhängende Idee oder Meinung mit. In direktem und nonverbalem Dialog befragte Mä Chi Käo ihre körperlosen Besucher, erkundigte sich nach deren Geschichten und hörte sich ihre Erzählungen an. Sie wollte helfen, aber meistens konnte sie mit ihnen lediglich das Verdienst ihrer Meditation und die Reinheit ihres spirituellen Lebens teilen. Danach war es an ihnen, anzunehmen und diese Verdienste bestmöglich zu nutzen.

Ein sogar noch seltsamerer Vorfall als ihre Begegnung mit dem Wasserbüffel ereignete sich, als das körperlose Bewusstsein eines erschlagenen Wildschweins als *Samādhi*-Bild in Mä Chi Käos Meditation erschien. Das Wildschwein, das auf der fruchtbaren Seite des Berges Phu Gao nach Futter gesucht hatte, war von einem einheimischen Jäger getötet worden, der sich bei einem häufig von wilden Tieren aufgesuchten Wasserloch versteckt und auf Beute gelauert hatte.

Frühmorgens, noch vor der Dämmerung erhob sich spontan in Mä Chi Käos Sichtfeld das geisterhafte Bild eines Wildschweins. Da sie an solche Erscheinungen gewöhnt war, leitete sie den Fluss ihres Bewusstseins und fragte sofort nach dem Grund, warum das Wildschwein sie besuchte. Es sprach zögernd, stammelnd, als stünde es noch unter Schock. Das Wildschwein erklärte, dass es auf seinem Weg zu dem Wasserloch von einem Jäger mit dem Namen Dam getötet worden sei. Mä Chi Käo wollte wissen, warum das Wildschwein nicht besser auf der Hut gewesen sei. Das Wildschwein flehte sie an zu verstehen, dass es immer äußerst vorsichtig bei

Jägern gewesen sei, so als ob sein Leben selbst davon abhinge. Aber das Leben eines wilden Tieres sei unvorstellbar schwer und sein Leiden unerträglich. In der Wildnis, vollständig den wechselnden Jahreszeiten der Natur ausgesetzt, lebten Wildschweine in ständiger Angst. Ihr Leben sei beständig in Gefahr und bedroht, sowohl durch natürliche Feinde als auch durch Jäger und Fallensteller. Durch extreme Wachsamkeit hatte das Wildschwein viele Jahre in den Bergen überlebt, hatte aber schließlich dem Tod nicht entgehen können.

Das Wildschwein erzählte Mä Chi Käo, dass es furchtbare Angst davor hätte, als wildes Tier wiedergeboren zu werden und ein Leben unglaublicher Not und Qual, ein Leben, das ständig von Angst und Misstrauen erfüllt sei, erneut aushalten müsste. Ein Wildschwein könnte sich nie entspannen oder Frieden finden. Aus Angst vor einer nochmaligen Geburt als Tier kam das Wildschwein zu Mä Chi Käo, um einen Teil ihres spirituellen Verdienstes und ihrer Tugend zu erbitten und so seine Chancen zu erhöhen, als menschliches Wesen wiedergeboren zu werden. Unglücklich erzählte ihr der Geist, dass er nicht genügend Verdienst und Tugend habe, um wegen seines künftigen Zustandes zuversichtlich sein zu können. Das Wildschwein hatte ihr nichts von Wert anzubieten außer dem Fleisch seines soeben getöteten Körpers. Darum flehte es sie an, freundlicherweise etwas von seinem Fleisch zu essen, damit sie die körperliche Kraft erhielte, die erforderlich sei, um ihren beispielhaften spirituellen Lebenswandel aufrechtzuerhalten. Das würde zugleich dem Wildschwein die Möglichkeit geben, Verdienst zu erwerben.

Eifrig erzählte das Wildschwein Mä Chi Käo, dass die Familie des Jägers dem Kloster am nächsten Morgen Fleisch von seinem toten Körper als Almosen bringen würde. Das Wildschwein bat sie, davon zu essen, in der Hoffnung, dass dieser Akt der Großzügigkeit ihm genügend Verdienst für eine Wiedergeburt als Mensch einbringen würde. Das Wildschwein wollte ihr die besten Bissen seines Fleisches anbieten, doch Menschen sind von Natur aus gierig. Deshalb fürchtete das Schwein, dass die Familie des Jägers die besten Stücke für sich behalten und Mä Chi Käo nur weniger gute Stücke anbieten würde.

Mä Chi Käo war tief berührt von der Bitte ihres Besuchers. In den vielen Jahren der Meditation war ihr nie ein Fall begegnet, wo das Bewusstsein eines toten Tieres versuchte, dadurch Verdienst zu erwerben, dass es das Fleisch seines eigenen Körpers anbot. In tiefem Mitempfinden für seine unglückliche Lage strahlte sie liebevolle Güte aus und nahm schweigend die wohltätige Absicht an. Sie inspirierte das Wildschwein zu den Tugenden der Großzügigkeit und fügte ein Quäntchen Stolz beim Vollbringen guter Taten hinzu. Wie bei so vielen Wesen der unteren Bereiche betonte sie den Nutzen der fünf Tugendregeln als Grundlage einer menschlichen

Geburt und ermutigte das Wildschwein, diese als Übungsregeln für die Disziplinierung von Körper, Rede und Geist auf sich zu nehmen. Sie beschloss, die Früchte ihrer spirituellen Tugend mit dem Wildschwein zu teilen und hoffte dabei, dass es seinem Wunsch entsprechend wiedergeboren werden würde. Befriedigt durch Mä Chi Käos Beschwichtigungen und froh über ihre Segnungen verabschiedete sich das Wildschwein und verschwand.

Am nächsten Morgen nach Sonnenaufgang traf Mä Chi Käo die Mönche und Nonnen in der Haupthalle und berichtete von diesem absonderlichen Vorfall. Sie beschrieb die Geschichte des Wildschweins im Einzelnen, damit die Situation verständlich würde und damit die Mönche und Nonnen das Fleisch, sollte es die Familie des Jägers an diesem Morgen bringen, aus Mitgefühl für das getötete Tier essen sollten. Sie drängte jeden, das Fleisch zu essen, um so die großzügigen Absichten des Tieres zu würdigen und, wie zu hoffen sei, seinem Bewusstsein zu einer Wiedergeburt als Mensch zu verhelfen.

Später am Morgen kam die Frau des Jägers Dam mit gebratenem Wildschweinfleisch, das sie respektvoll Ajaan Khamphan und den Mönchen anbot. Als die Mönche und Nonnen nach der Herkunft des Fleisches fragten, bestätigte ihre Antwort, was Mä Chi Käo von dem Wildschwein erfahren hatte bis hin ins kleinste Detail. Alle Mönche und Nonnen aßen von dem Fleisch in der Hoffnung, dass ihre mitfühlende Handlung die Last des Leidens mindern würde, die jene unglückselige Kreatur zu tragen hatte.

Mä Chi Käo lernte viel über Tod und Wiedergeburt und das Begehren, das beide verbindet und ein Leben nach dem anderen in einer unendlichen Fortsetzung von Schmerz und Leid verbindet. Sie traf Persönlichkeiten, die durch Gier geformt, durch Zorn motiviert und durch die Last ihres eigenen Kamma niedergedrückt waren. Sie sah, wie diese hilflos und ohne Ziel in einem riesigen Meer der Verblendung trieben. Die Wesen, die in den niederen Bereichen bewusster Existenz gefangen sind, haben kein persönliches Verdienst und keine spirituellen Tugenden, auf die sie in Zeiten äußerster Not zurückgreifen können. In früheren Leben, als jene Geister als Menschen geboren worden waren, hatten sie es versäumt, die Gewohnheit des selbstlosen Gebens zu entwickeln und hatten die schützende Kraft moralischer Disziplin übersehen. Da sie es als Menschen versäumt hatten, einen Vorrat an Tugend für die Zukunft anzusammeln, tauchte ihr Bewusstsein beim Tode in ein Reich der Dunkelheit ein, wo es beinahe unmöglich war, Tugend entwickeln zu können. Ohne selbst erwirktes Verdienst, auf das sie zurückgreifen könnten, sind Gespenster und andere umherirrende Geister auf andere angewiesen, um gerettet zu werden. Wenn nicht tugendhafte Personen der Menschenwelt ihnen dadurch helfen, dass sie durch Körper, Rede und Geist selbst erwirktes Verdienst bewusst mit ihnen teilen, sind die

Geister vollständig verlassen und haben keine Gelegenheit, sich auf eine günstige Wiedergeburt hin zu bewegen. Sie müssen warten und die elenden Bedingungen, die ihre Handlungen verursacht haben, ertragen, bis sich die kammischen Rückwirkungen ihrer schlechten Taten oder ihrer Nachlässigkeit erschöpft haben. Mä Chi Käo schien es, als ähnelten die Geister streunenden Tieren, die ziellos durch eine karge, unirdische Landschaft streichen, gehetzt dabei von ihrer eigenen spirituellen Armut und ohne jemanden, der sich um sie kümmert. Für Wesen, die sich in den Auswirkungen schlechter Taten verfangen haben, ist es unwichtig, in welche Existenz sie hineingeboren werden, da ihr Schmerz und ihr Elend unvermindert anhält.

Alle Bewusstseinsbereiche und alle Lebewesen stammen aus dem Geist. Darum ist es weit besser, dass du dich ausschließlich auf deinen eigenen Geist konzentrierst, denn dort findest du bereits das ganze Universum.

Berggeister

Unter Ajaan Khamphans Leitung entwickelte sich das Kloster am Berg Phu Gao zu einem dynamischen, spirituellen Ort, an dem sich Mönche und Nonnen eifrig auf ihre Meditationspraxis konzentrierten. Ajaan Khamphan hatte mehrere Jahre unter Ajaan Saos Anleitung gelebt und führte das Kloster im Geiste seines berühmten Mentors. Am Berg Phu Gao herrschte ein starkes Gefühl für Harmonie und Brüderlichkeit. Alle lebten einträchtig miteinander. Eindrucksvoll war der Anblick der Mönche, wenn sie friedlich zum Sammeln der Almosen zum Dorf gingen. Die Nonnen blieben im Kloster und versammelten sich in der Außenküche, um Reis und einige einfache Gerichte als Ergänzung zu den von den Mönchen gesammelten Spenden zu kochen. Die Dorfbewohner hatten eine lange Bank am Eingang des Klosters aufgestellt. Hier standen die Nonnen und legten das von ihnen zubereitete Essen in die Schalen der Mönche, wenn diese vom Dorf zurückkehrten. Zurück im Kloster, aßen die Mönche schweigend in der Haupthalle zusammen. Die Sitzordnung richtete sich stets danach, wie lange jemand bereits Mönch war. Wenn die Nonnen einen Segen erhalten hatten, zogen sie sich zum Essen in ihre Unterkünfte zurück – ebenfalls schweigend und in der Rangfolge ihrer Zugehörigkeit zum Kloster. Wenn die Mönche ihr Mahl beendet hatten, spülte ein jeder seine Schale aus, trocknete sie sorgfältig, bedeckte sie mit einem Tuch und stellte sie dann ordentlich an ihren Platz. Die Frauen spülten das Geschirr und die Kochgeräte, räumten alles sorgfältig weg und fegten den Küchenbereich.

Sobald die morgendlichen Pflichten getan waren, begaben sich alle Ordensmitglieder in die Abgeschiedenheit in der Nähe ihrer kleinen Hütten, wo sie sich auf eine Geh- oder Sitzmeditation konzentrierten. Bis etwa sechzehn Uhr blieben die Mönche und Nonnen im Wald. Dann begannen die Arbeiten des Nachmittags. Bei ihrer Rückkehr aus dem Wald fegten die Mönche und Nonnen zuerst das Klostergelände. Nach dem Fegen holten sie gemeinsam Wasser von den nahegelegenen Teichen, um die diversen Wasserbehälter aufzufüllen. Es wurde Trinkwasser benötigt, aber auch Wasser zum Waschen der Füße und Wasser für das Auswaschen der Almosenschalen und Kochtöpfe. Nach einem schnellen Bad nahmen die Ordensmitglieder ihre Meditation wieder auf. Wenn abends keine Versammlung stattfand, praktizierten sie weiter bis spät in die Nacht hinein, bevor sie sich zum Schlafen zurückzogen.

Normalerweise berief Ajaan Khamphan einmal in der Woche an den Tagen des Mondwechsels eine Versammlung aller Mönche und Nonnen ein, die dann in der Abenddämmerung zusammenkamen und gemeinsam rezitierten. Zusammen stimmten sie heilige Verse zu Ehren des Buddha, des Dhamma und der Sangha an. Wenn der leise Widerhall ihrer Stimmen verklungen war, hielt Ajaan Khamphan einen inspirierenden Vortrag über die Meditationspraxis. Danach ging er auf Fragen oder Zweifel seiner Schüler ein und beriet sie darin, wie sie ihre Meditation voranbringen könnten. Bei dringenden Fragen war es aber auch möglich, sich an anderen Tagen zu einer passenden Zeit seinen persönlichen Rat einzuholen.

Ajaan Khamphans Praxis war vorbildlich und erfüllte seine Schüler mit Achtung und Respekt. Er war sanft und gütig und hatte eine bescheidene, immer einfache und sehr pragmatische Art. Seine spirituelle Praxis und sein tugendhaftes Verhalten spiegelten eine wahrhaft ruhige und friedliche Geistesverfassung wider. Er war sehr begabt darin, Zustände tiefer meditativer Ruhe zu erreichen und wusste sehr gut über die Vielfalt der Erscheinungen, die im *Samādhi* erfahren werden können, Bescheid. Daher waren seine meditativen Fähigkeiten Mä Chi Käos eigenen angeborenen Fähigkeiten sehr verwandt. Sein Geist zog sich mit vollendeter Leichtigkeit in tiefe *Samādhi*-Zustände zurück, was zu einer ausgedehnten Berührung mit Wesen der geistigen Welt führen konnte. Mä Chi Käo konnte seine Kenntnisse nutzen, um ihre eigenen Fähigkeiten in vielen ungewöhnlichen Aspekten des *Samādhi* zu fördern, und sie war dankbar für Ajaan Khamphans Anleitung.

Die Jahre, die Mä Chi Käo am Berg Phu Gao verbrachte, waren eine fruchtbare Zeit für ihre Meditationspraxis. Mit jedem neuen Streifzug in die unsichtbare Welt empfindungsfähiger Geister erlangte sie mehr Sachkenntnis auf dem Gebiet der nicht körperlichen Existenz. Mit Ajaan Khamphans Unterstützung verstärkte sie ihre Fähigkeit, verschiedene Erscheinungen in den vielen niederen, aber feinstofflichen, nichtmenschlichen Daseinszuständen zu erforschen, die jenseits des Bereichs normaler menschlicher Wahrnehmung lagen. Diese Erfahrungen waren so zahlreich und verschiedenartig, dass sie niemals müde wurde, das geistige Universum zu erforschen. Zu ihrer Überraschung entdeckte sie, dass einige Arten von Geistern in organisierten Gemeinschaften leben, gerade so wie Menschen. In deutlichem Gegensatz zu einer vagabundierenden Art werden diese Gemeinschaften von einem Wesen geleitet, welches soziale Aktivitäten und Bemühungen um ein friedliches Zusammenleben überwacht. Einige Wesen, denen es gelungen ist, zahlreiche Tugenden anzuhäufen, werden dennoch wegen der vorzeitigen Reife früherem schlechten Kammas im Reich der Geister wiedergeboren. Da ihr tugendhafter Charakter aber bleibt, sind sie in der Lage, große moralische Autorität auszuüben, wobei sie die Achtung

der anderen erlangen, welche wegen ihrer eigenen spirituellen Armut Ehrfurcht vor denen haben, die moralische Macht und Autorität besitzen. In den Geistergemeinden fand Mä Chi Käo den Beweis dafür, dass die Früchte der Tugend immer mächtiger sind als das Wirken des Bösen. Allein durch die Macht der Tugend ist ein Individuum in der Lage, eine große Gemeinschaft anzuleiten.

Des Weiteren fand Mä Chi Käo heraus, dass die Geistergemeinschaften nicht in Gruppen oder Kasten unterteilt waren, sich ihre soziale Hierarchie vielmehr genau an die Ordnung hielt, die durch die spezifischen kammischen Folgen jedes einzelnen Geisteswesens diktiert wurden. Hierdurch war es ihnen unmöglich, die unter Menschen üblichen Vorurteile zu hegen. Die Art ihrer Existenz als Geister und ihr sozialer Status im Verhältnis zueinander waren immer die angemessene Vergeltung für ihre früheren Übeltaten.

Gelegentlich führte der Leiter der Geister Mä Chi Käo in seinem Reich umher und beschrieb die Lebensbedingungen verschiedener Arten von Geistern. Sie erfuhr, dass auch die Geisterwelt ihre Störenfriede hat. Übelwollende Geister, die Störungen verursachten, werden zusammengetrieben und in einem Gehege gefangen gehalten, das Menschen vielleicht als Gefängnis bezeichnen würden. Er betonte, dass die inhaftierten Geister von niedriger Gesinnung seien, die den Frieden anderer übermäßig gestört hätten und entsprechend der Schwere ihrer Vergehen verurteilt und inhaftiert würden. Diejenigen, die sich wünschenswert verhielten, führten ein normales Leben, soweit ihr Kamma dies zuließ. Der Leiter der Geister erinnerte Mä Chi Käo daran, dass das Wort „Geist“ eine von Menschen gegebene Bezeichnung ist. Geister seien tatsächlich nur eine Art bewusster Lebensform unter vielen anderen im Universum, die gemäß ihrer kammischen Bedingungen existieren.

Deva-Bewusstsein ist eine andere Art der empfindungsfähigen Existenz, die von den Gesetzen des Kamma beherrscht wird. Mä Chi Käos *Samādhi*-Meditation machte sie mit einem reichhaltigen Spektrum von Erfahrungen in anderen Welten bekannt. Manchmal trennte sich ihr Bewusstsein von ihrem Körper und wanderte, um die himmlischen Reiche oder die unterschiedlichen Ebenen der *Brahma*-Welt zu erkunden. Sie besuchte die verschiedenen Arten feinstofflicher Wesen, „*Devas*“ genannt, die in einer göttlichen Hierarchie zunehmender Feinheit und Veredelung existieren – Wesen, die dank ihres guten Kamma in günstige und glückliche Verhältnisse gekommen waren. Sie traf Erd-*Devas*, leuchtende, in Wäldern, Hainen und Bäumen wohnende Gottheiten, die wegen ihrer starken natürlichen Neigung zur irdischen Ebene dort geboren werden. Obwohl ihre sichtbare Gegenwart jenseits des Spektrums der menschlichen Sinne existierte, waren sie für Mä Chi Käos himmlisches Auge deutlich sichtbar. Sie sah sie als

zufriedene Wesen, deren glückseliges Leben oft von sinnlichen Genüssen erfüllt war. Diese Freuden waren die rechtmäßige Belohnung für angehäufte Tugenden. Als Menschen hatten sie durch großzügiges Verhalten, ethisches Benehmen und Meditation einen Vorrat an Verdiensten angesammelt. Dies trieb sie zur Wiedergeburt in einem spirituellen Himmel, wo sie ein glückseliges Dasein führten und verschiedene Arten angenehmer sinnlicher Erfahrungen machten.

Trotz ihrer Tugend hatten die *Devas* wegen ihrer passiven Wesensart wenig Gelegenheit, aktiv weiteres gutes Kamma zu erzeugen, um ihren himmlischen Aufenthalt zu verlängern. Darum konnten sie, wenn ihr Vorrat an Tugend einmal aufgebraucht sein würde, damit rechnen, im Menschenreich wiedergeboren zu werden, wo ihre tugendhaften Neigungen es ihnen hoffentlich erlauben würden, ihren Vorrat an Verdiensten aufzufüllen. Im Gegensatz zu den Gespenstern, die in einem Zyklus schlechter und elender Folgen gefangen sind, genossen die *Devas* einen Aufschwung ihres kammischen Reichtums. Dennoch hatten die *Devas* Anteil an etwas, das allen fühlenden Wesen gemeinsam ist: die Bürde gefühlsmäßiger Bindungen, die dazu führen, dass sie immer wieder geboren werden, ohne dass ein Ende in Aussicht wäre.

Es ist wichtig, zu verstehen, dass es sich bei diesen Bereichen um Dimensionen des Bewusstseins und nicht um physische Ebenen handelt. Durch die Charakterisierung der himmlischen Bereiche als zunehmend „höhere“ und geläuterte und im Gegensatz dazu die Charakterisierung der Gespensterreiche als „niedrigere“ Daseinsebenen, wird an die rein geistige Natur des Bewusstseins irrtümlich ein materieller Maßstab angelegt. Die Bezeichnungen „aufsteigen“ und „absinken“ sind konventionelle sprachliche Bilder, die sich auf die Bewegungen physischer Körper beziehen. Diese Begriffe haben sehr wenig mit dem Bewusstseinsfluss, dessen feine subtile Bewegung jenseits von zeitlichen Vergleichen liegt, gemeinsam. Die körperliche Bewegung nach oben oder unten erfordert einen bewussten Einsatz von Anstrengung. Wenn aber der Geist zu höheren oder niederen Bereichen des Bewusstseins hingezogen wird, ist die Richtung nur eine Metapher und beinhaltet dabei nicht die Anstrengung.

Wenn man zum Beispiel sagt, dass die Himmel und die *Brahma*-Welten vertikal in einer Reihe von Reichen angeordnet seien, so ist dies nicht im wörtlichen Sinne, wie etwa bei einem Haus mit vielen Stockwerken, zu verstehen. Diese Reiche existieren nur als Dimensionen des Bewusstseins und ein Aufstieg vollzieht sich auf geistigem Wege dadurch, dass sich der Bewusstseinsfluss des Geistes auf eine feinere Schwingung des Bewusstseins einstellt. Sie werden im übertragenen Sinne durch spirituelle Mittel erklommen. Damit ist das Herz gemeint, das diese Art Fähigkeit durch die Übung der Großzügigkeit, Tugend und Meditation entwickelt hat. Wenn

man sagt, dass sich die Hölle „da unten“ befindet, so meint man nicht, dass man körperlich in einen Abgrund hinabwandert. Die Bezeichnung „da unten“ bezieht sich vielmehr auf einen geistigen Abstieg zu einem geistigen Bestimmungsort. Wer die Himmel und die höllischen Bereiche wahrnehmen kann, ist hierzu dank seiner eigenen inneren geistigen Fähigkeiten in der Lage.

Für jene, die sich in den Geheimnissen des *Samādhi* auskennen, ist psychische Kommunikation so normal wie jeder andere Aspekt menschlicher Erfahrung. Die wesentliche Botschaft, die aus dem Fluss des Bewusstseins aufsteigt, wird in der Sprache des Herzens durch voll ausgeformte Ideen übertragen, die von dem fragenden Individuum ebenso klar verstanden werden, als wären es Wörter in üblicher Sprache. Jeder Gedankenstrom entspringt direkt dem Herzen und übermittelt so die wahren Gefühle und die genaue Bedeutung, was keiner weiteren Erklärung bedarf. Auch verbales Gespräch ist ein Medium des Herzens, allerdings spiegeln gesprochene Worte ihrer Natur nach oft nicht die wahren Gefühle des Herzens wider, wodurch es leicht zu Fehlern bei der Übermittlung ihrer genauen Absicht kommen kann. Diese Unstimmigkeit wird bei der direkten Kommunikation von Herz zu Herz ausgeschaltet.

Beobachte genau deine Handlungen, deine Sprache und deinen Geist und übe dich in Selbstbeherrschung. Sprich nicht zu viel, um dadurch nicht in Schwierigkeiten zu geraten. Achte auf deine Sprache und halte dich im Lachen zurück.

Die Höhle Nok Kraba

Mit den Jahren bekam Mä Chi Käos Meditation eine eindeutige Struktur und Richtung und jede neue Begegnung mit der Geisterwelt verstärkte deren Eigendynamik. Mä Chi Käo verbrachte zahlreiche Stunden damit, die Pein und das Leiden anderer Lebewesen zu erforschen, vernachlässigte es aber, über sich selbst und die gefühlsmäßigen Anhaftungen zu reflektieren, die sie an den *Saṃsāra* mit seiner ständig sich wiederholenden Folge von Tod und Wiedergeburt fesselten. Weil ihre Visionen den Kontakt mit den inneren Sinnesfeldern des Geistes mit sich brachten, der durch ihren inneren Fokus des Gewahrseins ermöglicht wurde, hielt sie diese Visionen für Untersuchungen ihres eigenen Geistes und ihrer tief greifenden psychischen Fähigkeiten. Sie glaubte, dass sie durch die Untersuchung der Phänomene, die in ihrer *Samādhi*-Meditation aufstiegen, die Wahrheit über sich erfahren und so das geistige Gewahrsein, das diese erkannte, verstehen könne. Obwohl aber die Welten, die in ihren geistigen Visionen erschienen, Bereiche des Seins waren, die ebenso real und unverwechselbar waren wie die des menschlichen Bereichs, waren sie aus der Sicht des Meditierenden auch nur externe Phänomene. Obgleich nicht fest oder berührbar, waren jene Erscheinungen dennoch ihrer Natur nach Objekte der Wahrnehmung und somit ohne Beziehung zu dem Bewusstsein, das sie kannte. Weil Mä Chi Käo den Blick ausschließlich auf ihre Visionen richtete, war ihre Meditation mit dem äußeren spirituellen Universum beschäftigt, wodurch sie die erstaunliche innere Welt übersah, die sich in ihrem eigenen Herzen und Geist befand.

Mä Chi Käo gelang es nicht, diesen grundlegenden Fehler ihrer Praxis zu verstehen und Ajaan Khamphan hatte nicht ausreichend intuitive Weisheit, um sie darauf hinzuweisen. Er selbst war nie über die Ebene von *Samādhi* und dessen psychische Wirkungen hinausgekommen, sodass er sie nicht über die spirituelle Dimension, der sie verfallen war, hinausführen konnte. Obwohl sein Geist in außergewöhnlicher Konzentrationskraft verwurzelt war, fehlte ihm die tiefere Einsicht in die grundlegend vergängliche und unbefriedigende Natur geistiger Phänomene. Wenngleich Mä Chi Käo Ajaan Khamphan für einen sachkundigen Ratgeber hielt, musste sie lernen zu verstehen, dass sie einen noch außergewöhnlicheren Lehrer brauchte.

Mä Chi Käos zunehmende Betörung durch die verschiedenen Spielarten bewusster Existenzen wurde immer stärker. Sie sehnte sich nach der Erre-

gung, die neue Erfahrungen und mehr Wissen hervorriefen. Dies war genau jene Sehnsucht, die alle fühlenden Wesen veranlasst, endlos im spirituellen Universum des *Saṃsāra* umherzuwandern. Mä Chi Käo musste diese Lektion über die Wahrheit des Leidens und seine Hauptursache zuerst in aller Tiefe begreifen lernen und Ajaan Khamphan, trotz seiner enormen Fähigkeit zur Konzentration, war nicht in der Lage, sie vor den Gefahren einer starken Bevorzugung des *Samādhi* gegenüber der Weisheit zu bewahren. So kam es, dass Mä Chi Käo durch die friedvolle Ruhe des *Samādhi* berauscht wurde und ungewollt nach seinen erstaunlichen Kräften der Wahrnehmung süchtig geworden war.

Mä Chi Käo lebte von 1937 bis 1945 auf dem Berg Phu Gao. Das war die Zeit, zu der die Japaner in Thailand einfielen und es in einen offenen Konflikt verwickelten, der Thailand bald zu einem Schlachtfeld des Zweiten Weltkrieges machen sollte. Kampfflugzeuge flogen bei Bombeneinsätzen direkt über das Bergkloster und ließen oft unbenutzte Bomben auf den Berghang fallen, bevor sie auf einem nahegelegenen Luftwaffenstützpunkt landeten. Die ohrenbetäubenden Explosionen ließen die Mönche und Nonnen in sichere Deckung unter den überhängenden Felsen fliehen. Nur Mä Chi Käo blieb unerschüttert und setzte ihre Meditation ruhig und ohne Angst fort. Sie war entschlossen, ihrem Gelöbnis entsprechend Körper und Geist der Erforschung des Dhamma zu widmen. Sie wusste, dass sie energisch dem Pfad folgen musste, wenn sie das Leiden innerhalb ihrer Lebenszeit überwinden wollte.

In einer Zeit ständiger Bombenangriffe wurde das meditative Umfeld der Nonnen so stark gestört, dass Mä Chi Käo und mehrere andere Nonnen vom Berg Phu Gao in die größere Abgeschiedenheit der Höhle Nok Kraba umzogen. Nach nahezu einer Tageswanderung auf gewundenen Bergpfaden erreichten sie einen angrenzenden Gebirgszug, der weit entfernt von der normalen Flugbahn des Militärs lag. Nok Kraba war ein ausgedehntes Netzwerk von Höhlen, die in den schroffen Berghang eingegraben waren, sodass jede Nonne einen eigenen, abgetrennten Raum aus Stein bekam, wo sie in ruhiger Einsamkeit Meditation praktizieren konnte.

Als Mä Chi Käo spät in der ersten Nacht aus tiefem *Samādhi* auftauchte, sah sich der auswärts gerichtete Fluss ihres Bewusstseins einer großen, schlangenartigen Gottheit gegenüber, die sie sofort als *Nāga* erkannte, eines jener geistigen Wesen, die in hohlen Erdlöchern und Feuchtgebieten hausen. *Nāgas* hatten Mä Chi Käo schon immer wegen ihrer Fähigkeit, physische Erscheinungen nach Belieben zu verändern, fasziniert. Häufig erscheinen *Nāgas* in menschlicher Gestalt. Mit unverfrorener Missachtung wickelte der *Nāga* nun rasch seine gespenstische Spirale um ihren Körper, näherte sich mit seinem Reptilienkopf ihrem Gesicht und drohte in neckendem Ton, er würde alle Nonnen vor Sonnenaufgang verspeisen. Mä Chi Käo wusste

um die Macht, keine Angst vor dem Sterben zu haben. Auge in Auge mit ihm, ermahnte sie den *Nāga*, die moralischen Folgen seiner Unbesonnenheit zu bedenken. Sie erinnerte ihn daran, dass Nonnen Töchter des erhabenen Buddha, dem Ideal spiritueller Vollkommenheit seien und dass sie niemals verletzt werden dürften. Als der *Nāga* seine herausfordernde Pose beibehielt, entgegnete sie, dass, würde er die Nonnen tatsächlich fressen wollen, er mit ihr beginnen solle. Der *Nāga* öffnete sein Schlangenmaul weit und schickte sich an, sie anzugreifen. Aber dank geheimnisvoller, aus Mä Chi Käos Tugend stammender Kräfte begann sein Maul plötzlich so heiß zu brennen, dass er vor Schmerz aufschrie. Gezüchtigt und gedemütigt nahm der *Nāga* verlegen die Erscheinung eines jungen Mannes an und wurde freundlich.

In der Gestalt des Jünglings stimmte der *Nāga* zu, seinen Wohnsitz mit den Nonnen zu teilen. Er blieb aber unberechenbar, flitzte ruhelos umher und hielt niemals still. Der seltsame Jüngling saß gern auf einem Felsen in der Mitte der Höhle und spielte dort sehr laut auf einer Panflöte, sodass das Echo spielerisch in der Höhle widerhallte. Aber immer, wenn er sich der in Meditation sitzenden Mä Chi Käo näherte, wurden die Töne seiner Panflöte auf geheimnisvolle Weise leiser, als gelänge es den Tönen nicht, ganz aus der Mündung der Flöte herauskommen zu können. Dieses Rätsel verwirrte und frustrierte den *Nāga*. Im Laufe der Zeit fühlte er sich immer unbehaglicher bei dem Gedanken, dass Mä Chi Käo über die von ihm gespielten Töne Kontrolle ausüben konnte. Gleichzeitig wurde er von ihren ungewöhnlichen Fähigkeiten zunehmend beeindruckt und bezweifelte, jemals Gewalt über sie erlangen zu können.

Eines Tages sah Mä Chi Käo den Jüngling mit seiner Panflöte kommen und fragte ihn, wohin er wolle. Der *Nāga* neckte sie und sagte, dass er eigentlich mit einer Frau im Dorfe flirten wollte, sich aber gedacht habe, er solle stattdessen lieber mit ihr flirten. Sie warf ihm einen vorwurfsvollen Blick zu und erwiderte, sie sei eine Frau von moralischer Tugend, die kein Verlangen nach Männern habe. Sie drängte ihn, die grundlegenden ethischen Prinzipien in sich zu entwickeln und betonte, dass moralische Tugend die Grundlage jener speziellen Qualitäten sei, die jedes Lebewesen in Ehren halten und beachten solle. Sie erklärte, dass sittliche Zucht eine Schranke darstelle, welche die Lebewesen vom Missbrauch des materiellen und spirituellen Eigentums anderer abhielte und dass sie auch den eigenen inneren Wert beschütze und aufrechterhielte. Ohne die schützende Zurückhaltung der Sittlichkeit würden Misshandlungen und Vernachlässigungen in der Welt dermaßen wuchern, dass es kaum eine Insel des Friedens und der Sicherheit gäbe. Mä Chi Käo drängte den jungen *Nāga*, seine Missachtung spiritueller Werte aufzugeben und seine sittliche Einstellung in Übereinstimmung mit buddhistischen Grundsätzen zu verbessern.

Beeindruckt von ihren Argumenten sah der junge *Nāga* seine Fehler ein und bat sie um Vergebung. Mä Chi Käo ermahnte ihn, die fünf grundlegenden Sittenregeln einzuhalten:

> Erstens darfst du keine Lebewesen schädigen. Dadurch wirst du lernen, deinen Zorn zurückzuhalten und liebevolle Freundlichkeit zu entwickeln. Du musst es unterlassen, Dinge ohne Zustimmung des Eigentümers zu nehmen. Wenn du die Mentalität eines Diebes ablegst, wirst du die Gier in Schach halten und Entsagung kann sich vermehren. Alle unangemessenen sexuellen Beziehungen sind aufzugeben, weil die Zurückhaltung von sexuellem Fehlverhalten hilft, die sinnliche Begierde zu bändigen und einen Geist der Zufriedenheit zu entwickeln. Wenn du nicht lügst und immer die Wahrheit sprichst, hältst du die Neigung zu falscher Rede in Schach und legst Wert auf Wahrhaftigkeit in allen deinen Handlungen. Wenn du dich von der Einnahme von Rauschmitteln fernhältst, vermeidest du schädliche geistige Aufregung und pflegst die Entwicklung achtsamen Gewahrseins, welches die grundlegende Voraussetzung dafür ist, alle Sittenregeln in ruhiger und unproblematischer Weise einzuhalten.

Nachdem Mä Chi Käo ihn überzeugt hatte, diese grundlegenden Sittenregeln auf sich zu nehmen, belehrte sie ihn darüber, dass neben sittlicher Zucht Großzügigkeit und Meditation entscheidend wichtige Elemente sind, die die Grundlage für spirituelles Selbstvertrauen in diesem und allen künftigen Leben bilden. Alle Lebewesen sind das Produkt ihrer Handlungen und sie müssen die volle Verantwortung für die Entscheidungen übernehmen, die sie treffen, denn niemand sonst kann jene Verantwortung tragen.

Die Nonnen in der Höhle Nok Kraba waren für die Versorgung mit Reis und anderen Lebensmitteln auf die Menschen des nahen Dorfes angewiesen. Sie sammelten täglich Wildgemüse, essbare Wurzeln und Pilze im Wald, um ihre Ernährung zu ergänzen, doch für ihre Versorgung mit Reis und eingelegtem Fisch waren sie von ansässigen Dorfbewohnern abhängig. Die Frauen, die sie mit Grundnahrungsmitteln versorgten, wurden treue Anhängerinnen und Mä Chi Käo belohnte ihre Zuwendung oft dadurch, dass sie ihre Erfahrungen in der Meditation als Lektionen über den Wert ethischer Tugenden erzählte. Als jedoch die Nachricht von ihrer Kraft, den *Nāga* zu zähmen, die Dorfgemeinschaft erreichte, empfanden viele Anwohner Angst und Unbehagen. Da sie lange Zeit animistische Vorstellungen gehegt hatten, waren sie abergläubisch und vorsichtig bei allem, das die spirituellen Kräfte der ansässigen Gottheiten übertraf. Sie brachten Mä Chi Käos Zähmung des *Nāga* mit magischen Kräften in Verbindung, von denen sie sich eingeschüchtert und erschreckt fühlten.

Die Höhle Nok Kraba lag in einer bewaldeten Gegend, wo die Dorfleute normalerweise jagten und wilde Pflanzen sammelten. Die Geschichten von Mä Chi Käos Kräften erfüllte die Einheimischen mit Unbehagen, das sich zeigte, sobald sie jenes Gebiet betraten, und Klagen wurden laut. Zu dieser Zeit gab es die der Jahreszeit entsprechenden schweren Regenfälle, die weiträumige Überschwemmungen in tiefer liegenden Dörfern verursachten. Bald wurden die Nonnen der Höhle beschuldigt, diese wolkenbruchartigen Regengüsse und die nachfolgenden Überflutungen zu verursachen. Mit der Anwesenheit der Nonnen erklärte man auch die kürzlich stattgefundenen Einfälle der japanischen Armee in dem Gebiet.

Eine Reihe unberechtigter Beschuldigungen überzeugte Mä Chi Käo schließlich, das Gebiet zu verlassen. Obwohl die Höhle Nok Kraba alle Bedingungen einer idealen Abgeschiedenheit bot, waren die Umstände in der Umgebung doch alles andere als günstig. Mä Chi Käo war besorgt, dass Missverständnisse über ihre Anwesenheit weitere Unannehmlichkeiten verursachen könnten. Daher beschloss sie, zusammen mit ihren Nonnen zu dem Berg Phu Gao zurückzukehren.

Wenn du es versäumst, deine angeborene Achtsamkeit und Weisheit auszubilden, und dich nur halbherzig bemühst, werden sich die Hindernisse auf deinem Weg vervielfältigen, bis sie jede klare Sicht des Weges versperren, und das Ende der Straße wird für immer im Dunkeln bleiben.

Verfehlungen des Geistes

Ajaan Khamphan war der Spiritus rector der Klostergemeinschaft Phu Gao. Es lag in seiner Verantwortung, die Nonnen in ihrer täglichen Praxis zu leiten. Dies bedeutete häufigen Kontakt mit den Nonnen, die er als Gruppe traf, um sich ihre Erfahrungen und Beschwerden anzuhören und sie persönlich in verschiedenen Angelegenheiten zu beraten. Sein Alter und seine Position schienen die Entwicklung weltlicher Anhaftungen zwischen ihm und den von ihm belehrten Frauen auszuschließen. Aber wer kennt schon die Schwächen des Fleisches und die Verfehlungen des Geistes?

Eine kleinere Gruppe von Nonnen war zurückgeblieben, als Mä Chi Käo und die anderen zu der Höhle Nok Kraba gingen. Während der Abwesenheit ließ sich Ajaan Khamphan, unter leichtfertiger Missachtung seiner Stellung als spiritueller Mentor, auf einer emotionalen Ebene mit einer der verbliebenen Nonnen ein. Obwohl seine *Samādhi*-Meditation ihm ermöglichte, die Umstände anderer Lebewesen zu beobachten und zu untersuchen, hatte Ajaan Khamphan es versäumt, die wahre Natur seines eigenen Wesens zu betrachten und zu durchdringen, weil er die Fähigkeiten der Einsicht und Weisheit nicht gründlich ausgebildet hatte. Er hatte versäumt, einem grundlegenden Ziel der Lehre des Buddha zu folgen: Er betrachtete die Anhäufungen von Körper und Geist nicht gründlich genug, um zu sehen, dass sie vollkommen unbeständig, unbefriedigend und ohne persönliche Substanz sind.

In der tiefen meditativen Versenkung des *Samādhi* verschmelzen Körper und Geist zu einer einzigen bewussten Einheit: der essentiellen wissenden Natur des Geistes, die rein und einfach, still und schweigend ist. Dieses Zusammenströmen lässt ein Gefühl reinen und harmonischen Seins entstehen, das so unbeschreiblich wunderbar und so vollkommen angenehm ist, dass man danach süchtig werden kann. Wie einzigartig diese Erfahrung aber auch sein mag, so sind diese Zustände meditativer Vertiefung doch noch mit dem Vorhandensein von Begehren, Ärger und Verblendung befleckt. *Samādhi*-Erfahrungen dieser Art sind ihrer Natur nach lediglich weltlich und die aus ihnen gewonnenen spirituellen Einsichten führen zu weltlicher Weisheit, die noch mit jenen befleckenden Einflüssen behaftet ist.

Ein durch *Samādhi* vereinfachter und geeinter Geist wird sehr tief, klar und mächtig. Doch nur dadurch, dass dieser Fokus auf die Praxis der Kon-

templation gelenkt wird, kann wahre transzendente Weisheit erlangt werden. Eine tiefe, einsichtsvolle Untersuchung des Körpers, der Gefühle und des Geistes kann die Gebrechen Gier, Hass und Verblendung beseitigen, wobei die vergängliche und leere Natur aller Erscheinungen erkannt werden kann, die Gier losgelassen wird und die Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod stattfindet. Konzentration und Weisheit müssen zusammenarbeiten, wobei sie die Meditation wie zwei Räder eines Wagens zu ihrem Ziel treiben. Die Ruhe und Sammlung des *Samādhi* befähigt die Weisheit, durch die Anwendung spezialisierter kontemplativer Techniken tief sitzende Befleckungen zu erreichen und zu entfernen. Durch die Beseitigung dieser Abnormitäten vertieft die Weisheit wiederum die meditative Ruhe. So arbeiten Konzentration und Weisheit wie ein Tandem, um den Meditierenden auf dem Pfad des Buddha zur Erleuchtung zu führen.

Wenn Ajaan Khamphan aus der erhabenen Stille und Konzentration des *Samādhi* auftauchte, zog er sich nicht weiter als bis zum Eingangstor zur unermesslichen äußeren Welt spiritueller Energien zurück. Statt den starken und klaren Fokus des *Samādhi* zu nutzen, um die Wahrheit über sein eigenes Wesen und über seine Anhaftung an den in ihm enthaltenen körperlichen und geistigen Komponenten zu untersuchen, lenkte er seine Aufmerksamkeit nach außen auf die Welt der feinen, bewussten Energiefelder. Weil er keine befreiende Weisheit anwandte, um Schutz gegen seine niederen Instinkte aufzubauen, blieb er dem sexuellen Verlangen unterworfen und somit in den sinnlichen Fängen verblendeter Existenz gefangen.

Als Mä Chi Käo von der Höhle Nok Kraba zurückkehrte, war Ajaan Khamphans Betörung durch eine der jüngeren Nonnen deutlich erkennbar. Jedoch wagten es die Mönche und Nonnen angesichts seiner leitenden Position als Kopf der Gemeinschaft und seines ausgezeichneten Leumunds nicht, ihn wegen seiner Indiskretionen zu kritisieren. Insgeheim hoffte man in privaten Beratungen, dass die Beziehung bald ein Ende finden würde. Daher löste die plötzliche Ankündigung Ajaan Khamphans, er und die junge Nonne würden die Roben ablegen und als Eheleute in den Laienstand zurückkehren, Schock und Bestürzung aus. Mä Chi Käo war betrübt wegen seines unerwarteten Fortgangs und enttäuscht über sein Versagen, dem Vertrauen gerecht zu werden, das sie und die anderen Nonnen in seine Führung gesetzt hatten. Zu der Zeit hatten die Nonnen fast acht Jahre unter seiner Leitung gelebt und praktiziert. Die Angelegenheit verursachte nicht nur einen unangenehmen Skandal im Kloster, sondern hinterließ auch ein Vakuum in der Führung des Klosters. Dies zwang die Nonnen, möglichst bald in eine besser geeignete Umgebung umzuziehen. Die geistliche Führung der Nonnen war nun in ihre eigene Verantwortung übergegangen. Mä Chi Däng und Mä Chi Ying beriefen ein Treffen aller Nonnen ein, bei dem entschieden wurde, sofort in das Heimatdorf zurückzukehren und

einen passenden Standort für die Errichtung einer ausschließlichen Frauen-Klostergemeinschaft zu suchen.

Mit diesem Ziel kamen Mä Chi Käo und sechs weitere Nonnen im Frühjahr 1945 nach Baan Huay Sai. Zwei der angesehensten Dorfältesten erkannten die plötzliche Not der Nonnen. Aus Mitgefühl mit ihnen wurden sie die Schirmherren der Nonnen und schenkten ihnen zwanzig Morgen (ca. acht Hektar) Ackerland, das sich etwa eine Meile südlich des Dorfes befand. Da sich das Land oberhalb der umliegenden Reisfelder befand, hatte man ihn seit Generationen dazu genutzt, Baumwolle, Hanf oder Indigo für den Verkauf anzupflanzen. Doch war ein Großteil des Bodens mit wild wachsenden Bambusbüscheln und gewaltigen Hartholzbäumen bedeckt, was den Nonnen ausreichende Abgeschiedenheit bot, um ihrer spirituellen Lebensweise ungestört nachzugehen. Die Nonnen nahmen die Großzügigkeit der Männer dankbar an und machten sich sofort daran, ein Waldkloster für Nonnen zu errichten. Mithilfe von Männern und Frauen aus Baan Huay Sai wurde Unterholz abgeschlagen, um daraus vorläufige Unterkünfte aus Bambus zu errichten. Man nutzte der Länge nach gespaltene und flach ausgebreitete Bambuspflanzen, um daraus Plattformen zum Schlafen herzustellen. Diese wurden dann an einem Rahmen aus Bambus befestigt und mit Standbeinen versehen. Dadurch erhielt man einen erhöhten Schlafplatz von ungefähr sechs Fuß Länge, drei bis vier Fuß Breite und anderthalb Fuß Bodenabstand. Die Dächer waren mit Grasbüscheln bedeckt, denn Gras gab es in der Umgebung im Überfluss. Für jede der Nonnen wurde eine gedeckte Hütte gebaut und jede Hütte war so weit von den anderen entfernt, wie es die örtlichen Gegebenheiten des Nonnenklosters zuließen. Einige der Dorfbewohner halfen den Nonnen bei der Anlage von Wegen für die Gehmeditation neben den Hütten.

Eine kleine, aber solide Versammlungshalle wurde auf einem großen, offenen Platz errichtet, der zuvor bebaut worden war. Hölzerne Pfähle und Bohlen wurden zurechtgesägt und angepasst, dann mit hölzernen Dübeln befestigt und so in einen Unterbau verwandelt. Das Dach war auf einfache Art mit Stroh gedeckt. In der Nähe wurde aus gespaltenem Bambus und Stroh ein Unterstand als Küche für die Zubereitung von Speisen gebaut. Ein mit Holzfeuer beheizter Herd aus Steingut wurde zum Kochen benutzt. Die grundlegenden Bedarfsgegenstände waren knapp. Die Nonnen benutzten Bambus, um Tassen und andere notwendige Küchengeräte herzustellen. Da es auf dem Grundstück keine Brunnen gab, wurde täglich Wasser von einem nahegelegenen Bach geholt und zum Nonnenkloster gebracht. Es fehlten viele wichtige Dinge wie zum Beispiel Schuhe für die Nonnen. Daher benutzten diese getrocknete Betelnussschalen, um selbst primitive Sandalen anzufertigen. Auch Buschmesser, Hacken und Schaufeln waren schwer zu bekommen, sodass die Nonnen die meisten ihrer Werkzeuge im

Dorf ausleihen mussten. Obgleich Mä Chi Käo und die anderen Nonnen unter ärmlichen Bedingungen lebten, so lebten sie doch um des Dhamma willen und waren bereit, die mit seiner Praxis verbundenen Unbequemlichkeiten auf sich zu nehmen.

Das Nonnenkloster Baan Huay Sai war klein und lag abseits des Dorflebens. Die Übungsregeln waren streng und einfach. Die Lebensbedingungen ließen keinen Überfluss oder gar Luxus zu. Die Nonnen verbrachten ihre Tage in Meditation. Jeden Abend versammelten sie sich in der Haupthalle. Ehrerbietig saßen sie auf dem harten Holzfußboden in einem schmucklosen Gebäude und rezitierten heilige Verse zum Lobpreis der Tugenden von Buddha, Dhamma und Sangha.

Mä Chi Käo sprach oft davon, dass es viel leichter sei, sich mit den physischen Nöten eines Lebens als Nonne abzufinden, als ohne einen guten Lehrer zu sein, der durch spirituelle Unsicherheiten in der Meditation zu führen verstände. Die bittere Enttäuschung darüber, dass Ajaan Khamphan der Macht der Lust erlegen war, hing wie ein schweres Gewicht an Mä Chi Käos Herzen. Sie versuchte verzweifelt zu verstehen, warum die Meditation ihn nicht vor gewöhnlichen, niedrigen Wünschen hatte schützen können. Sie kämpfte mit Zweifeln und einer inneren Unruhe. Verlief ihre eigene Meditation wünschenswert? Hatte sie etwa wesentliche Elemente übersehen? Da diese Fragen sie bewegten, aber Antworten darauf nicht zu finden waren, beschloss Mä Chi Käo, nach einem begabten Lehrer zu suchen.

Als die beiden ältesten Nonnen waren Mä Chi Däng und Mä Chi Ying für den Tagesablauf des Klosters verantwortlich. Mit ihrem Wohlwollen und ihrem Segen trennte sich Mä Chi Käo von der Gruppe der Frauen, mit denen sie acht Jahre zusammengelebt hatte, und verließ das neugegründete Nonnenkloster, um die ihr zugedachte Aufgabe zu erfüllen. Nach dem Ende der Regenzeit wanderte Mä Chi Käo in Begleitung einer jüngeren Nonne durch das Vorgebirge Phu Phan nördlich von Baan Huay Sai und weiter auf Trampelpfaden über die hohen Berge und durch weite Täler, bis sie Ajaan Kongma Cirapuñños Waldkloster hoch im östlichsten Teil des Vorgebirges Phu Phan erreichte.

Der menschliche Körper ist eine Quelle des Begehrens und Anhaftens. Leiden ist die unvermeidliche Folge. Betrachte den Körper! Er ist ein Gebilde aus Fleisch und Blut von zwei Fuß Breite und sechs Fuß Höhe und verändert sich mit jedem Augenblick.

Körperbetrachtung

Bei ihrer Ankunft traf Mä Chi Käo Ajaan Kongma in der Versammlungshalle des Klosters an. Nachdem sie ihm ihren Respekt erwiesen hatte, berichtete sie ihm über ihre Zweifel und ihre Beunruhigung wegen der Ereignisse, die ihre Spiritualität trübten und ihre Ruhe und Konzentration bedrohten. Seit Ajaan Khamphan die Robe abgelegt hatte, war ihre Meditation ruhelos gewesen und sie verstand nicht, warum dies so war. Ajaan Kongma fühlte intuitiv, dass ihre starke geistige Konzentration weg von der Verfolgung äußerer Erscheinungen mit ihrer Anhaftung an die Form hin zu einer vollständigen Betrachtung ihres eigenen, persönlichen Wesens geleitet werden müsse. Weil ihr voriger Lehrer fleischlichen Lüsten zum Opfer gefallen war, bestand Ajaan Kongma darauf, dass sie damit begann, ihren eigenen physischen Körper zu betrachten. Ajaan Kongma schlug vor, dass Mä Chi Käo mit der Körperbetrachtung beginnen sollte und dabei den Blick auf die abstoßenden Eigenschaften und die mit dem menschlichen Körper verbundenen, angeborenen Unreinheiten richte, beginnend mit dem Kopfhaar, dem Körperhaar, den Nägeln, Zähnen und der Haut, dann sich nach innen wende zu Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Membranen, Milz, Lungen, Eingeweiden, Darm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Speichel, Schleim und Urin. Er bestand darauf, dass sie die äußeren Phänomene, die sie bis dahin so fasziniert hatten, vernachlässige und ihre ganze Kraft und Aufmerksamkeit nach innen richte, um die physischen Bestandteile der körperlichen Präsenz, mit der sie sich identifizierte, zu untersuchen.

Respektvoll, aber zögernd, nahm Mä Chi Käo seinen Rat ohne Widerspruch an. Zufrieden damit war sie aber nicht. Den Fokus nach innen zu wenden bedeutete für sie, das Mantra *Buddho* zu wiederholen, bis ihr Geist in einen Zustand tiefer Ruhe fiel. Ajaan Man hatte sie diese einfache Übung vor vielen Jahren gelehrt und sie lehnte eine Veränderung ihrer Aufmerksamkeitsrichtung ab. Da sie sich sicher war zu wissen, wie man meditiert, war sie nicht bereit, Ajaan Kongmas Rat ernsthaft nachzugehen. Verbissen blieb sie bei ihrer üblichen Praxis, obwohl die Resultate ihr weiterhin Enttäuschung und Unsicherheit einbrachten. Je länger sie Ajaan Kongma widerstand, desto mehr wehrte sich ihr Geist dagegen, in eine vollständig ruhige und konzentrierte Verfassung zu gelangen. Monatelang hinderte ihre eigene Widerspenstigkeit ihren Geist daran, Ruhe zu finden.

Mä Chi Käo ärgerte sich darüber, dass sie keine Fortschritte erzielte und wusste nicht mehr weiter. Eines Nachts bei der Gehmeditation begann sie, mit sich selbst hart ins Gericht zu gehen. Seit Einbruch der Nacht hatte es geregnet, aber sie weigerte sich, in ihre Hütte zu gehen. Es war an der Zeit, dass sie sich selbst eine Lektion erteilte. Während sie in strömendem Regen die ganze Nacht hin und her ging, bestrafte sie sich für ihre widerspenstige und besserwisserische Haltung. Entschlossen darin, nicht aufzugeben, bis sie sich selbst erlöst hätte, dachte sie immer wieder über ihre Fehler nach, um herauszufinden, warum ihr Herz so unnachgiebig war. Obwohl Ajaan Kongma ihr seine Hilfe anbot, um in der Meditation Fortschritte zu machen, hatte sie sich hartnäckig dagegen gewehrt. Sie wusste selbst, dass ihre Einstellung unvernünftig war und dass sie dies ändern musste. Sie fragte sich: Wie kann ich wirklich die Wahrheit kennen, wenn der Geist, den ich benutze, um die Wahrheit anzuerkennen, so verblendet ist?

Als sie am folgenden Tag ihre Fehler vollständig eingesehen hatte, beschloss sie, ihre Unnachgiebigkeit wieder gutzumachen. Während sie sich feierlich vor dem Buddha niederwarf, bat sie Ajaan Kongma schweigend aus tiefstem Herzen um Verzeihung. Nachdem sie ihren Geist durch das Anstimmen glückverheißender Rezitationen vorbereitet hatte, begann sie ernsthaft, über die Natur des menschlichen Körpers zu meditieren. Mä Chi Käo betrachtete den Körper, indem sie über seine von Geburt an unreine und abstoßende Natur meditierte. Zuerst reflektierte sie über die offenkundig widerlichen Züge, die den Körper im lebendigen Zustand belasten. Die Nase war voller Rotz, in den Ohren befand sich Ohrenschmalz, die Haut sonderte Schweiß und Fett ab, der Körper schied Kot und Urin aus und ohne ständige Reinigung stank der Körper und fühlte sich unbehaglich an.

Durch unablässiges Üben begann Mä Chi Käo zu verstehen, wie viel ihrer Unzufriedenheit ihren Ursprung darin hatte, dass sie den Körper als den Kern ihrer Existenz annahm und ihn als das zentrale Merkmal von Selbst und Persönlichkeit betrachtete. Obwohl dies für gewöhnlich in ihrem Bewusstsein und ihren Haltungen nicht offensichtlich wurde, war dieser Glaube grundlegend und tief verwurzelt und wirkte als eine unterschwellige und instinktive Bewusstseinsebene. Ferner projizierte sie durch die Eingliederung dieses grundlegenden Instinktes in ihre bewussten Aktivitäten ein sehr konkretes Selbstbewusstsein in alle ihre Handlungen. Sie erkannte, dass das Leben eines Menschen oft bewusst um Wünsche herum geplant wird, die mit dem Körper in Beziehung stehen: ständige Sorge um seine Erscheinung, Mode, Selbstachtung und persönliche Bequemlichkeit etwa. Durch die Meditation über die unreine Natur des Körpers begann Mä Chi Käo, diesen als von Geburt an zutiefst abstoßend und instabil zu erfahren, als etwas, das Begehren eher abstieß als anzog. Durch die tägliche Praxis der Körperbetrachtung verringerte sie allmählich das Verlangen, das sich

um das Konzept des Körpers aufgebaut hatte, und sie arbeitete daran, sich von dem starken Gefühl von Selbst, das damit verbunden war, zu befreien.

In ihrer täglichen Meditation zerteilte sie den Körper in Gedanken. Schicht um Schicht betrachtete sie die Haut und sah, dass sie eine dünne Schicht aus Gewebe war, die Fleisch und innere Organe des Körpers bedeckte. Mochte sie auch bei flüchtigem Hinschauen sauber und attraktiv wirken, so offenbarte doch eine nähere Untersuchung eine schuppige, faltige Schicht, die viel Schweiß und Talg absonderte. Nur durch ständiges Waschen und Reinigen schien dies für einen Menschen selbst und andere erträglich zu sein. Die Haare konnten gebürstet und sorgfältig frisiert und wegen des Gesamteindrucks der Erscheinung bewundert werden, aber bereits wenige Haare im Essen veränderten die Wahrnehmung. Schon konnte jemandem der Appetit verdorben werden. Kopf- und Körperhaare an sich sind schmutzig, weshalb man sie ständig waschen und baden muss. Nichts, das mit Teilen des menschlichen Körpers in Berührung kommt, bleibt lange sauber, weil der ganze Körper seiner Natur nach schmutzig ist. Wegen des Schmutzes und der Gerüche, die sich an unseren Körpern ansammeln, müssen Kleidung und Bettwäsche ständig gesäubert werden. Selbst das Essen wird schmutzig, sobald es zwischen den Zähnen zermahlen und mit den Absonderungen des Körpers vermischt worden ist. Der ganze Körper hat dieselben abstoßenden Eigenschaften.

Nachdem sie die natürliche Unreinheit der äußeren Körperteile gründlich betrachtet hatte, untersuchte Mä Chi Käo die inneren Organe und deren Absonderungen und vielen schmutzigen Ausscheidungen. Mit wachsender Bestürzung hatte sie Haare, Nägel, Zähne und Haut sorgfältig einer Betrachtung unterzogen. Dann entfernte Mä Chi Käo im Geiste die äußeren Schichten und visualisierte den von der Haut entblößten Körper mit dem darunter befindlichen rohen und blutigen Fleisch. Die genaue Untersuchung dieser glitzernden Masse blutbefleckten Gewebes rief Ekel in ihr hervor. Sie musste sich selbst daran erinnern, dass dieser Anblick keine geistige Verirrung, sondern vielmehr die Realität des Körpers war, mit dem sie ihr ganzes Leben verbracht hatte, und sie tauchte noch tiefer ein in die Sehnen, die Knochen und die inneren Organe. Bänder aus Muskelgewebe umgaben die Knochen wie rohes Fleisch. Mä Chi Käo vergegenwärtigte sich Herz, Leber, Nieren, Milz, Lunge, Magen, Eingeweide und Darm, die alle in schleimbedeckten Höhlen sitzen und die nach dem Umriss des Brustkorbes und der Hüftknochen geformt und durch ein Pflaster faseriger Membranen an ihrem Platz gehalten werden. Methodisch stellte sich Mä Chi Käo jedes einzelne Organ innerhalb seines eigenen Zusammenhanges vor, umschlossen von Fett, pulsierendem Blut und klebrigen Absonderungen, die, angefüllt mit ekelhaften Sekreten, darauf warteten, ausscheiden zu können.

Indem sie ihren starken geistigen Fokus nutzte, um tief in die innere Zusammensetzung des Körpers einzudringen, sah Mä Chi Käo zum ersten Mal mit Klarheit die wahre Natur des Körpers. Indem sie diese mit Weisheit betrachtete, war sie fähig, diese Einsicht auf alle körperlichen Substanzen auszudehnen und zu erkennen, dass sie alle genau von der gleichen Beschaffenheit waren. Sie verstand, dass der ganze Körper ekelhaft und abstoßend war und dass in ihm kein bleibender oder befriedigender persönlicher Kern zu finden sei. In diesem Augenblick tiefer Erkenntnis versank ihr Geist plötzlich in vollkommene Stille. Ein kleiner, schwacher Lichtpunkt tief in ihrem Herzen begann zu flackern und zu leuchten. Er pulsierte und leuchtete schließlich stärker und dehnte seinen Glanz aus, bis ihr ganzes bewusstes Sein in Licht getaucht war und leuchtend, klar, heiter und biegsam wurde.

In der Dämmerung zog sie sich aus der Meditation zurück und erledigte ihre Morgenarbeit. Ein Gefühl der Harmonie und Eingliederung durchdrang jede ihrer Bewegungen. Die Reserviertheit und Unschlüssigkeit, die sich zuvor in ihrem Verhalten gezeigt hatten, verschwanden. Sie war glücklich und fröhlich, als sie den Mönchen Essen zum Morgenmahl anbot. Ajaan Kongma, der ihren eklatanten Wandel bemerkte, sagte so laut, dass es alle hören konnten: „Mä Chi Käo, du bist jetzt auf dem rechten Weg. Bleibe entschlossen!“

Als ihre Meditation wieder Fortschritte zeigte, blieb Mä Chi Käo noch einige Monate bei Ajaan Kongma und nutzte die Gelegenheit, einen erfahrenen Lehrer zu haben, um ihre Konzentration zu vertiefen und ihre Weisheitskräfte zu entwickeln. Jetzt verstand sie, warum Ajaan Khamphans Meditation ihn nicht vor gewöhnlichen und niedrigen Begierden, die im Anhaften an der körperlichen Gestalt verwurzelt sind, hatte schützen können. Sie verstand die gewaltige Anziehungskraft sinnlicher Begierden und wusste, wie man sie aufheben konnte.

Als sie schließlich zuversichtlich war, eine feste Grundlage in ihrer Praxis entwickelt zu haben, beschloss sie, zurückzukehren, um den anderen Nonnen im Kloster in Baan Huay Sai zu helfen. Sie machte sich Sorgen darum, dass ihnen noch immer ein verlässlicher Lehrer fehlte, um sie auf dem rechten Weg zu leiten. Sie glaubte, dass sie nun ihr Teil beitragen und helfen könne, diese Rolle der Lehrerin zu übernehmen.

Als Nonnen müssen wir alle die unausweichliche Mühsal unseres einfachen Daseins ertragen, ohne träge oder verstimmt zu werden. Lass Liebe und Mitgefühl deine Antwort auf eine jede Situation des Lebens sein.

Eine perfekte buddhistische Nonne

Mä Chi Käo fand bei ihrer Rückkehr in das Nonnenkloster Baan Huay Sai eine angenehm spirituelle Umgebung vor. Während ihrer Abwesenheit hatten sich die dort ansässigen buddhistischen Laien daran gewöhnt, die Klostergemeinschaft als wichtigen Teil der dörflichen Gesellschaft anzusehen. Die Dorfbewohner verstanden die Lehren des Buddha über Großzügigkeit und Tugend als Einladung an die Gesamtheit der Gemeinschaft, das religiöse Leben ordinierter Asketen zu unterstützen. Die Anwesenheit praktizierender Nonnen innerhalb der ländlichen Phu Tai Gesellschaft war eine Hochburg der Tugend, ein wahres „Feld für Verdienste", das allen Leuten zu ihrem eigenen Nutzen Vorteil verschaffen konnte.

Das Nonnenkloster in Baan Huay Sai zog Frauen auf der Suche nach geistiger Befreiung an und pflegte den spirituellen Lebensstil der idealen buddhistischen Nonne. Dies war eine Frau, die die alltägliche Gesellschaft verlassen und auf ein häusliches Leben mit Mann, Kindern und Familie verzichtet hatte, um vollständige sexuelle Abstinenz zu geloben. Ihre äußere Erscheinung spiegelte ihren veränderten Status wider: Ihr Kopf war geschoren und sie trug eine weiße klösterlich Robe. Da sie einen ganz und gar religiösen Weg beschritten hatte, verzichtete sie auf die bisherigen Mittel des Lebensunterhaltes und begab sich stattdessen in die Abhängigkeit von der Großzügigkeit anderer, um ihre wenigen Besitztümer zu ergänzen.

Der wichtigste Teil der Übung einer Nonne bestand aus der ernsten Rechtschaffenheit der Tugendregeln, aus den Übungsregeln, die das Leben einer buddhistischen Asketin bestimmen, und aus ihrem Weg in die geistige Befreiung. Da die Tugendregeln die Grundpfeiler sind, auf denen jeder weitere spirituelle Fortschritt ruht, haben ordinierte Nachfolgerinnen der Buddhalehre ihrer Beachtung stets große Bedeutung beigemessen. Der wahre Wert der sittlichen Übung liegt in ihrer Macht, die kammischen Ursachen und Bedingungen, die die Lebewesen an den Zyklus von Geburt und Tod binden, zu durchtrennen. Die Regeln bieten eine Grundlage für die buddhistische Praxis, welche die Tür zu Handlungen mit schmerzlichen kammischen Folgen verschließt. Außerdem garantieren die Regeln ein hohes Maß an Reinheit innerhalb der klösterlichen Gemeinschaft, wodurch diese innerlich gedeihen und als inspirierendes Beispiel für die Laiengesellschaft dienen kann.

Im Nonnenkloster Baan Huay Sai hielt sich das Verhalten einer Nonne streng an die acht grundlegenden Regeln. In der Praxis fügte sie niemals einem lebenden Wesen Schaden zu, sie nahm nie, was nicht angeboten worden war, sie führte ein vollständig keusches Leben, bediente sich niemals falscher, Streit säender, grober oder leichtfertiger Rede, niemals nahm sie berauschende Substanzen zu sich, nie aß sie nach Mittag, nie vergnügte sie sich mit leichter Unterhaltung oder schmückte sich mit Juwelen oder verschönerte sich mit kosmetischen Mitteln und niemals ruhte sie in einem luxuriösen Bett. Im Wesentlichen verdeutlichen diese einfachen Regeln den durch Zurückhaltung und Entsagung gekennzeichneten Lebensstil, der zu Ablösung und Einsicht führt.

Die ersten vier Übungsregeln – Ablehnung des Tötens, Stehlens, Lügens und der sexuellen Aktivität – beziehen sich auf die sittliche Grundlage, auf der das buddhistische Klosterleben ruht. Die anderen Regeln sind Grundlagen der geistigen Übung, die dazu beitragen, die Bedingungen für einen ruhigen Körper und klaren Geist zu schaffen. Insofern sind sie als eine Erweiterung der vier grundlegenden Regeln zu verstehen. Wenn eine Nonne dem Geist der ersten vier vollständig entspricht, sind die anderen Regeln leicht einzuhalten. Andererseits wird ihre Verletzung als schweres Vergehen angesehen. Das Problem des Leidens lösen zu wollen, indem andere Lebewesen in irgendeiner Weise geschädigt werden, ist eine fehlgeleitete Manifestation von Ärger und Verblendung. Zu nehmen, was nicht freiwillig gegeben worden ist, zerstört das grundlegende Vertrauen zwischen den Nonnen, die ein Leben der asketischen Praxis auf sich nehmen, und denen, die ihnen im guten Glauben materielle Unterstützung gewähren. Durch den Bruch des Keuschheitsgelübdes wird ein wesentliches Charakteristikum buddhistischer Nonnen hervorgehoben, nämlich ihr Verzicht auf ein gewöhnliches Familienleben. Darüber hinaus hilft die sexuelle Abstinenz, die Energien auf höhere spirituelle Ziele zu lenken. Falsche oder leichtfertige Rede untergräbt die Wahrhaftigkeit und zerstört das Vertrauen innerhalb der geistlichen Gemeinschaft, unter den unterstützenden Laien und vor allem im eigenen Geist.

Die Natur wahrer sittlicher Tugend ist edel und kompliziert – so kompliziert, dass sie nicht nur in Verbindung mit den Vorschriften und Verhaltensregeln erreicht werden kann. Schließlich lässt sich Sittlichkeit nicht an der Befolgung äußerer Regeln messen, sondern ist vielmehr ein Ausdruck der reinen Absichten des Geistes. Das grundlegende Ziel des buddhistischen Weges ist es, alle unreinen Absichten aus dem Geist zu entfernen. Daher kann wahre Tugend nur erlangt werden, wenn man dem Übungsweg so folgt, dass es gelingt, Gier, Hass und Verblendung mit der Wurzel auszureißen. Ethische Regeln sind ein notwendiger Teil der Übung, aber die Übung der Sittlichkeit kann ihr Ziel nur dann ganz erreichen, wenn sie sich

an der meditativen Praxis ausrichtet. Richtig genährt mit einer tugendhaften Gesinnung, entwickelt der Geist schnell und leicht meditative Ruhe und Klarheit. Darum kann eine Nonne, die sich an die Regeln hält, makellose und ausgedehnte Glückseligkeit in ihrem Innern erfahren.

Im Nonnenkloster Baan Huay Sai verlief das Leben ruhig und einfach, wobei die Entwicklung der Achtsamkeit bei jeder täglichen Handlung betont wurde. Aufgrund ihrer meditativen Fähigkeiten begann Mä Chi Käo, eine umfangreichere Führungsrolle zu übernehmen, wobei sie jüngere Nonnen über die Art und Richtung ihrer geistigen Übung beriet. Sie war bestrebt, durch ihr Beispiel den Weg zu weisen, wenn sie um drei Uhr morgens aufstand und bis fünf Uhr in der Frühe Gehmeditation übte. Sobald die ersten Strahlen der Morgensonne den Fußweg zur Außenküche erhellten, half sie den anderen Nonnen bei der Zubereitung des Essens für den Tag. Der Duft der Speisen und der des Weihrauchs mischten sich sanft in der Morgenluft. Eine großzügige Portion der Speisen wurde reserviert, um sie den Mönchen des nahegelegenen Klosters als Almosen zu überbringen. Wenn die Nonnen das Essen respektvoll in die Schalen der Mönche gefüllt hatten, versammelten sie sich in der Haupthalle und verzehrten ihre Morgenmahlzeit gemeinsam und in vollständigem Schweigen. Sie reflektierten über die Natur der Nahrung, die vor ihnen stand und betrachteten diese einzig als nötige Voraussetzung zur Unterstützung ihres religiösen Lebens. Dabei entwickelten sie eine Haltung der Zufriedenheit mit allem, was sie erhielten. Nach ihrem Mahl spülten die Nonnen ihr Geschirr und säuberten den Küchenbereich, bevor sich jede in ihre Hütte zurückzog, um ihre Meditationsübung fortzusetzen. Da sie nur einmal am Tage aßen, hatten sie Zeit, sich den Rest des Tages ausschließlich auf ihre innere Entwicklung zu konzentrieren.

Nach Beendigung der morgendlichen Reinigungsarbeiten richtete Mä Chi Käo ihre ungeteilte Aufmerksamkeit auf die Meditation. Wenn sie sich in eine kleine Zelle in einem abgeschlossenen Teil des Klosters zurückzog, wo sich Bambus mit Teak- und Mahagonibäumen mischte, betrat sie eine stille, ruhige Umgebung, in der es keine äußeren Ablenkungen gab. Unter dem Baldachin aus Blättern auf einem schattigen Stück ebenen Bodens hatten die ansässigen Dorfbewohner einen Pfad für Gehmeditation angelegt, indem sie einen breiten Streifen Erde freigelegt und geglättet hatten. Sobald sie den Pfad gefegt hatte, stand Mä Chi Käo aufrecht und wachsam auf einer Seite und legte die Hände unterhalb ihrer Taille ineinander, wobei die Handfläche der rechten den Handrücken der linken Hand sanft überdeckte und umfasste. Mit niedergeschlagenen Augen und gesammeltem Geist schritt sie den Pfad immer wieder aufs Neue ab. Dabei wendete sie sich in einer fließenden, leichten Bewegung am Ende jeder Strecke. Sie empfand die ständige Bewegung des Gehens als hilfreich, um die Müdigkeit und

geistige Starre die einem vollen Magen folgt, zu überwinden. Indem sie die Wiederholung des Wortes „*Buddho*“ mit jedem Senken des Fußes koordinierte, verbrachte sie jeden Morgen mehrere Stunden mit ununterbrochenem Gehen. Wenn sich ihr Geist in *Buddho* versenkte und ihre Konzentration tiefer wurde, begannen sich der Rhythmus und die Gangart ihrer Bewegungen zu verändern, wobei diese sich fließend dem ständigen Strom des entwickelten Gewahrseins anpassten. Ihr ganzer Körper schien mühelos wie auf einem weichen Luftkissen über den Pfad zu gleiten, wenn er sich in völligem Einklang bewegte.

Erfrischt und gestärkt saß Mä Chi Käo dann im Schatten eines ausladenden Phayombaumes neben dem Pfad, um ihre Meditation fortzusetzen, bis sich die Nonnen um drei Uhr nachmittags an ihre Arbeiten machten. Gemeinsam fegten sie den Boden des Klosters, füllten die Wasserkrüge aus dem neu gegrabenen Brunnen und gingen danach in die nahegelegenen Wälder, um Pilze, Bambusschösslinge und andere essbare Pflanzen für die Küche zu sammeln. Nach einem frühen abendlichen Bad begab sich Mä Chi Käo zusammen mit den anderen Nonnen in die Haupthalle zur Abendrezitation. Danach suchte jede Nonne ihre kleine Hütte auf, um im Frieden und in der Einsamkeit des sie umgebenden Waldes weiter Geh- und Sitzmeditation zu üben. Mä Chi Käo meditierte wiederum mehrere Stunden, bevor sie sich in ihre Hütte zurückzog, um bis spät in der Nacht zu sitzen.

In den ersten Monaten nach ihrer Rückkehr von Ajaan Kongma fuhr Mä Chi Käo mit ihrer eifrigen Betrachtung des Körpers fort, doch allmählich zog sich ihre Aufmerksamkeit vom Körper als Meditationsobjekt zurück und sie kehrte zu ihrer früheren Gewohnheit zurück, sich auf das Äußere zu konzentrieren. Die Körperbetrachtung missfiel ihr aufgrund ihrer eigenen angeborenen spirituellen Neigung und schließlich unterlag sie der natürlichen Triebkraft ihres dynamischen und abenteuerlustigen Geistes. Sobald sie die Augen schloss, hatte sie das Gefühl, in einen Abgrund zu fallen. Ein Fenster des Universum hatte sich geöffnete und plötzlich stand sie vor einem neuen spirituellen Abenteuer.

Jeder, der geboren ist, muss in einem Zyklus von Leiden und Not sterben und immer wieder geboren werden. Vielleicht werden wir am Morgen, vielleicht am Abend sterben, wissen können wir es nicht. Aber wir können sicher sein, dass der Tod kommen wird, wenn es an der Zeit für uns ist.

Wallfahrt

Jedes Jahr, wenn die kalte Jahreszeit zu Ende ging und die Sonne am südlichen Himmel allmählich höher stieg und die wärmeren Tage länger wurden, führte Mä Chi Käo eine kleine Gruppe von Nonnen auf eine Wallfahrt, um Ajaan Man zu besuchen, der sich in der benachbarten Provinz Sakon Nakhon aufhielt. Nach dem ersten Regen zum Ende des Winters waren die Mangobäume voller Blüten und voller Schwärme summender, nektarhungriger Bienen. Vorbereitungen für die Reise mussten getroffen werden, denn für die zwölftägige Wanderung über die Phu Phan Berge, hinab in die Provinz Sakon Nakhon und durch unebenes, hügeliges Gelände bis hinein in das weite Tal von Baan Pheu Na Nai war Planung notwendig. Die Vorräte waren schwer und unhandlich, sodass die Nonnen gerade so viele Lebensmittel mitnahmen, wie sie über die spärlich besiedelten hohen Berge tragen konnten. Wenn ihre knappen Vorräte zu Ende gingen, waren sie auf die Großzügigkeit der kleinen, verstreut liegenden Bauerngemeinden angewiesen, die oft eine ganze Tageswanderung voneinander entfernt lagen. Ungekochter Reis wurde in geflochtene Bambuskörbe gelegt. Der scharfe eingelegte Fisch, den man zum Würzen benutzte, wurde in Tonkrügen aufbewahrt, die mit frischem Bienenwachs abgedichtet waren. Getrocknetes Fleisch und Fisch ergänzten den Speiseplan, zusammen mit Wildpflanzen des Waldes, die unterwegs gesammelt werden konnten.

Die Nonnen verließen das Kloster Baan Huay Sai und wanderten in einer von Mä Chi Käo angeführten Reihe. Außer den Lebensmitteln trug jede Nonne einige für die Reise notwendige Gegenstände in ihrer Schultertasche und außerdem ein Regenschirmzelt, um sich nachts vor den Elementen der Witterung zu schützen. Einfache, selbst gemachte Sandalen schützten die Füße vor dem rauem Boden und scharfen Steinen. Ein schlichtes Baumwolltuch bedeckte die kahlen Köpfe als Schutz vor direktem Sonnenlicht.

Am Ende des ersten Tages hatten die Nonnen das Vorgebirge Phu Phan erreicht. Der Dschungel wimmelte von Tigern und Schlangen und es gab nur vereinzelte menschliche Siedlungen, die sich in primitiven bebauten Einsprengseln befanden. Das Wetter war unvorhersehbar. Dennoch war die Landschaft schön, grün und fruchtbar, dicht mit Bambus und Rosenholz bewachsen und am Boden mit Gräsern, Farnen und wilden Blumen

bedeckt. Es war eine Landschaft mit gewaltigen Bäumen, die in einem Gewirr von Unterholz verwurzelt waren. Weite Ausblicke an den Bergpässen wechselten sich mit gewölbten Baldachinen aus Laub und Kletterpflanzen ab und diese waren wiederum mit undurchsichtigen Tunneln einer ungezähmten Vegetation umgeben. Schwarzer Sandstein bedeckte die Bergrücken.

Hänge und tiefe Felsspalten erschwerten die Wanderung für unerfahrene Reisende, die hier leicht vom Weg abkommen konnten. Als sie durch ein kleines Dorf wanderten, wurde den ermatteten Reisenden Nahrung und Unterstützung angeboten. Dankbar und mit Liebe im Herzen nahmen die Nonnen das Wenige entgegen, das die verarmten Spender ihnen geben konnten und suchten nach einem abgelegenen Bach für ein Bad und einen Übernachtungsplatz. Jede der Nonnen suchte Schutz unter einem handgefertigten, an einem Ast aufgehängten Regenschirm, zu dem ein dünnes Zelttuch aus Baumwolle gehörte, welches sorgfältig auf den Boden gelegt und mit Stroh und trockenem Laub bedeckt zum Lager wurde, auf dem nachts meditiert werden konnte.

Manchmal träumte Mä Chi Käo in den frühen Morgenstunden von Ajaan Man. Mit ernstem, aber liebevoll sorgendem Gesicht blickte er sie schelmisch an, als wollte er sagen, „Wo bist du die ganze Zeit gewesen? Was hast du so lange gemacht? Kannst du nicht sehen, dass ich täglich älter werde?“ Sie schauderte, als sie die Dringlichkeit und die eiserne Entschlossenheit in seiner Stimme vernahm.

Jeden Morgen aßen die Nonnen ein einziges, einfaches Mahl aus in Dampf gegartem Klebreis, der zu mundgerechten Klumpen geknetet und in fermentierte Fischpaste eingetaucht war. Manchmal gab es dazu Scheibchen getrockneten Fleisches, frisch ausgegrabene Wurzeln und Knollen sowie einige Kräuter, Gewürze, Früchte oder Waldbeeren. Das tägliches Mahl reichte eben aus, um Körper und Geist auf dem langen Marsch bis zum Einbruch der Nacht Kraft zu geben, während die Nonnen Schritt für Schritt vorwärts wanderten, einen achtsamen Augenblick nach dem anderen verbrachten und stets in der Gegenwart verweilten.

Nachdem sie fast vierzehn Tage lang auf ausgetretenen Fußpfaden über Berge und durch Täler, vorbei an brach liegenden Reisfeldern und Obstgärten gewandert waren, kamen Mä Chi Käo und ihre Gefährtinnen schließlich am Nachmittag des zwölften Tages in die Nähe von Ajaan Mans Waldklausur. Sie wurden zuerst von den Bewohnern des Dorfes Nong Pheu begrüßt, während gütige Frauen gastfreundlich hin- und hereilten und den Nonnen behilflich waren, damit sie baden und ihre staubigen Roben waschen konnten. Erfrischt begaben sich die Nonnen auf ihre letzte Wanderung auf dem sanft abfallenden und sich windenden Pfad zu Ajaan Mans Kloster.

Ajaan Mans klösterliche Gemeinschaft lag in einem dichten Dschungel am oberen Ende eines breiten Tales versteckt. Das Tal war von sich überlappenden Bergausläufern umgeben, die sich endlos auszubreiten schienen, was es zu einem idealen Standort für die von den *Dhutanga*- Mönchen gesuchte Einsamkeit machte. Die Bergrücken waren mit strohgedeckten Hütten bedeckt, in denen jeweils fünf oder sechs Familien durch den Anbau von Feldfrüchten und die Jagd ihr Dasein fristeten. Viele *Dhutanga*-Mönche waren für ihre täglichen Almosen ebenso wie Mä Chi Käo und ihre Nonnen auf ihrer Wanderung auf solche abgelegenen Siedlungen angewiesen.

Bei der Ankunft der Nonnen saß Ajaan Man gerade in der Empfangshalle und kaute Betelnuss. Er schien sie zu erwarten. Eifrig entledigten sich die Nonnen ihrer Sandalen, wuschen eilig ihre Füße mit dem Wasser eines Bottichs und stiegen die hölzernen Stufen hinauf, um ihn zu begrüßen. Ajaan Man, der sich immer freute, wenn er Mä Chi Käo sah, begrüßte sie laut in dem Dialekt der Phu Tai, warf seinen Kopf zurück und lachte. Die Nonnen warfen sich alle gleichzeitig vor ihm nieder, machten drei fließende Verbeugungen, wobei ihre weißen Roben jeder Bewegung anmutig folgten. Mit nach hinten geschlagenen Beinen saßen sie ehrerbietig zu seiner Seite und lächelten sanft und erwartungsvoll und riefen sich seinen furchterregenden Ruf ins Gedächtnis.

Stets begrüßte Ajaan Man Mä Chi Käo und ihre Schülerinnen mit Wärme und Zuvorkommenheit. Nachdem sie freundliche Worte gewechselt und er sie aufgemuntert hatte, sorgte er dafür, dass sie nachts in einem abgeschiedenen Bambushain am Rand des Klosters bleiben konnten. Diese Nacht schliefen sie noch einmal unter ihren Regenschirmzelten auf ihren Bambusblattlagern. Am folgenden Tag aber sollten die Dorfbewohner für die Gäste solide Plattformen aus gespaltenem Bambus bauen. Ajaan Man hieß Mä Chi Käo immer wie ein Familienmitglied willkommen und bestand darauf, dass sie so lange bleiben könne, wie sie wolle.

Jeden Morgen, nachdem er sein und die Nonnen ihr Mahl beendet hatten, versammelte Ajaan Man sie um seinen Sitz und begann mit fester, klarer Stimme zu sprechen, wobei er sie wegen ihrer Faulheit tadelte oder zu Eifer und Entschlossenheit drängte. Das waren lebhafte und angeregte Unterhaltungen. Er war besonders daran interessiert, von Mä Chi Käos Abenteuern während der Meditation zu hören, von diesen seltsamen und mystischen Berichten über unvergleichliche Bereiche des Lebens und des Bewusstseins. Obwohl er selten der Genauigkeit ihrer Beobachtungen widersprach, versuchte er doch sanft und überzeugend, den Fokus ihres geistigen Auges nach innen zu lenken. Mä Chi Käo war offensichtlich begeistert von ihrer eigenen bemerkenswerten Fähigkeit und stolz, mit ihren Heldentaten in der anderen Welt prahlen zu können. Ajaan Man aber war der Meister aller Welten, der sichtbaren und der unsichtbaren, der allen

bekannten und der nur den reinsten Geistern bekannten Welt. Während er einerseits Mä Chi Käo geistige Fähigkeiten beeindruckend fand, so war er doch auch sehr besorgt wegen der damit verbundenen Risiken. Besser als irgendjemand sonst kannte er die Gefahr, die von Visionen und der Illusion von Wissen ausgeht. Der reine Geist kennt alle Dinge gleichermaßen, hängt sich aber an nichts. Ajaan Man lehrte Mä Chi Käo viele verschiedene Methoden, um ihr dabei zu helfen, ihre Blickrichtung und ihre Erfahrung auf die wahren Wunder ihres Geistes zu lenken. Doch tief sitzende Neigungen bilden Gewohnheiten und diese wiederum haben ihre unausweichliche Eigendynamik. Viele Jahre zuvor hatte Ajaan Man vorausgesehen, dass in der Zukunft ein dynamischer Lehrer erscheinen und Mä Chi Käo auf den rechten Pfad leiten würde. So blieb es schließlich dem Schicksal überlassen, die Zeit und die Umstände ihres Erwachens zu bestimmen.

Jahr für Jahr sah Mä Chi Käo, wie die Gezeiten von *Anicca*, dem Gesetz der überall herrschenden Veränderung, Ajaan Mans physische Erscheinung einholten. Sein Körper alterte jetzt zusehends, obwohl sein Geist klar wie ein Diamant von feinstem Glanze blieb. Mä Chi Käo hatte immer eine sehr enge spirituelle Beziehung zu ihm gehabt. Es war unwichtig, dass ihr Nonnenkloster Berge und Täler von ihm entfernt lag, denn sie nahm in ihrer nächtlichen Meditation oft seine Anwesenheit wahr. Seine Erscheinung war strahlend und erhaben und ließ nicht erkennen, dass er kurz nach ihrem Fortgang in jenem Frühjahr eine schwere Krankheit erlitten hatte. Wie aber die Zeit dahinging und seine Verfassung sich schnell verschlechterte, änderte sich der Tenor seiner nächtlichen Besuche. In seiner Stimme war etwas ergreifend Drängendes, wenn er darauf bestand, dass sie sich beeilen möge, um ihn noch ein letztes Mal zu besuchen, bevor es zu spät wäre. Der Gedanke, dass er sterben würde, erschreckte sie, aber sie war sich der wahren Natur der Welt, der Natur von Leben und Tod und ihrer unausweichlichen Unsicherheit bewusst. Dennoch zögerte sie. Viele Male drängten Visionen von Ajaan Man sie, unverzüglich zu ihm zu kommen. Vielleicht war es die Hoffnung auf seine Genesung, die sie daran hinderte, an die Schwere seiner Krankheit und die Nähe seines Todes zu glauben. Vielleicht war sie mit ihrer eigenen geistigen Suche zu sehr beschäftigt und fühlte seine wachsame Gegenwart. Vielleicht war sie aber auch einfach nur träge. Was auch immer der Grund gewesen sein mochte, sie zögerte zu lange. Gelegentlich hatte sie die Nonnen angewiesen, wieder eine Wanderung vorzubereiten, aber sie unterließ es immer, einen konkreten Zeitpunkt festzusetzen. So kam es, dass trotz seiner Ermahnungen und wiederholten Warnungen Mä Chi Käo in der Nacht, als Ajaan Man starb, noch in Baan Huay Sai war.

Es war die Stunde nach Mitternacht. Mä Chi Käo hatte wie gewöhnlich seit Anbruch der Nacht in Meditation gesessen. In einem Augenblick tiefer, bewegungsloser Ruhe erschien Ajaan Mans strahlende Gegenwart ihr zum

letzten Mal. Sein Gesicht leuchtete auf, seine Stimme war wild und so direkt, dass ihr Gleichmut davon erschüttert wurde. Mit einer Stimme wie ein Donnerschlag ermahnte er sie wegen ihrer Nachlässigkeit. Aus reinem Mitgefühl, mit der Liebe eines Vaters für seine Tochter, hatte er sie wiederholt aufgefordert, an sein Krankenbett zu kommen. Bald würde er in das endgültige *Nibbāna* eingehen und sich für immer von dieser Welt trennen. Wenn sie nun käme, um ihn zu sehen, würde sie nur einen Leichnam finden, der kein Bewusstsein mehr hätte, um sie zur Kenntnis nehmen zu können. Er warf ihr Nachlässigkeit, Faulheit und eine weitere verschenkte Gelegenheit vor.

> „Lass keine befleckenden Emotionen aufkommen, Mä Käo. Sie sind die Quelle einer endlosen Kette von Geburten und Toden. Glaube ja nicht, dass geistige Befleckungen harmlos oder belanglos seien. Nur ein mutiges und entschlossenes Herz kann ihre Tücken bezwingen. Blicke nach innen und lasse dich durch das Dhamma leiten."
>
> „Erde, Wasser, Feuer und Wind; Boden, Himmel, Berge und Bäume; Himmel, Höllen und hungrige Geister – sie sind nicht die Pfade und Früchte des Nibbāna. Sie offenbaren dir nicht die Wahrheit. Erwarte nicht, sie dort zu finden. Sie sind alle innerhalb ihrer eigenen natürlichen Bereiche wahr, aber sie enthalten nicht die Wahrheit, nach der du suchen solltest. Wenn du dich an ihnen ergötzt, wird dich das nur endlos in einem Teufelskreis herumführen. Hör auf dich selbst abzulenken. Schau in dich selbst hinein. Die Wahrheit des Dhamma ersteht nur im Herzen. Sie leuchtet nur im Inneren des Herzens, wie der volle Mond an einem wolkenlosen Himmel."

Lange vor dem ersten Licht der Dämmerung tauchte Mä Chi Käo aus der *Samādhi*-Meditation auf und ihre weiße Robe klebte vor kaltem Schweiß an ihr. Sie war müde und entmutigt. Auf dem Grunde ihres Herzens empfand sie eine Leere. Sie fühlte den tiefen Verlust ihres Lehrers, ihres Stolzes und ihrer Hoffnung. Sie legte sich zur Ruhe, konnte aber nicht einschlafen – die Kraft der Emotion war zu stark. Sie weinte leise vor sich hin und atmete langsam und tief, um den Schmerz zu lindern. Als sich die ersten Lichtstrahlen der Dämmerung in ihren Raum ergossen, stand sie auf, nahm Haltung an und bewegte sich forsch in der Morgenkühle zu der Haupthalle, um die Nonnen zu treffen. Als sie den Mund zum Sprechen öffnete, kamen ihr die Tränen. Seine Vision, seine Ermahnung, seine Belehrung und sein Tod – die Geschichte von Ajaan Mans letztem Erscheinen ergoss sich von ihren Augen und rollte ihre Wangen herunter. Die Nonnen kannten Mä Chi Käo lange genug, um an ihre außergewöhnliche Voraussicht zu glauben. Dennoch wollten sie die traurige Nachricht nicht einfach hinnehmen.

Als Mä Chi Käo zu sprechen aufhörte und die Nonnen mit widerstreitenden Gefühlen dicht zusammenstanden, eilte der Ortsvorsteher die Stufen zur Halle hinauf und platzte heraus: „Khun Mä, haben Sie schon die Nachricht gehört? Haben Sie die Nachricht gehört?“ Er nahm einen tiefen Atemzug, atmete langsam aus und sagte, beinahe flüsternd, „Ajaan Man ist letzte Nacht in Sakon Nakhon gestorben. Ich habe es vor ein paar Minuten selbst im Radio gehört. Es hieß, er sei in den frühen Morgenstunden um 2.23 Uhr gestorben.“ Da die Nonnen hemmungslos weinten, fügte er entschuldigend hinzu: „Ich dachte, Sie sollten es wissen.“

Ajaan Man starb am 10. November 1949, zwei Tage nach Mä Chi Käos achtundvierzigstem Geburtstag. Als Ende Januar die Bestattungszeremonie abgehalten wurde, war sie schon nach Sakon Nakhon gereist, um ihren Respekt zu erweisen. Kniend vor seinem Sarg, dessen ganze Vorderseite aus Glas bestand, starrte sie auf seine leblosen Überreste und fühlte einen Stich der Reue. Stillschweigend bat sie ihn um Verzeihung für all ihre vergangenen Übertretungen: „Mahāthere pamādena…“ und beschloss für die Zukunft keine Nachlässigkeit, keine Faulheit und kein Bereuen mehr zuzulassen.

Als sich der Tag der Verbrennung näherte, machten Mä Chi Käo und die Nonnen zum letzten Mal die lange Wanderung nach Sakon Nakhon. Sie kamen gerade rechtzeitig, um zu sehen, wie die Mönche feierlich den Sarg Ajaan Mans aus dem Tempelpavillon zu dem Scheiterhaufen trugen. Mä Chi Käo und viele andere in der großen Menge der Zuschauer weinten, als sein Leichnam vorbeigetragen wurde. Er hatte seit Langem das Erhabene und Reine des *Nibbāna* betreten. Nie wieder würde er zu einer physischen Existenz in das Land der Tränen und des Wehklagens zurückkehren. Sie beobachtete gebannt, wie das Feuer um Mitternacht entzündet wurde und fühlte seine unfehlbare Gegenwart, als eine kleine vom Mond beschienene Wolke unendlich sanft auf den brennenden Scheiterhaufen zu regnen begann.

Teil drei – Die Essenz

Wenn intelligente Menschen Eigensinn in sich begegnen, erkennen sie diesen. Finden sie Trübsinn vor, erkennen sie diesen. Treffen sie auf Verblendung, erkennen sie diese ebenfalls. Sie suchen nach ihren eigenen Fehlern; sie suchen nicht nach Fehlern bei anderen.

Kreuzung kammischer Wege

Mä Chi Käo verdoppelte ihre Anstrengungen. Sie begann ihre Meditation immer mit dem Entschluss, ihren Fokus wieder nach innen zu richten und ihn dort zu halten und ihn in ihrem Herzen zu verankern. Aber für Mä Chi Käo bedeutete der Fokus ins Innere stets so etwas wie einen geistigen freien Fall. Sobald sie die Augen schloss, verlor sie den festen Boden unter den Füßen und hatte das Gefühl, in einen leeren Raum zu fallen, so als fiele sie von einem Felsen oder tief in einen Brunnen hinab. Bruchstückhafte Bilder blitzten für einige Momente vor ihren Augen auf und dann folgte äußerste Stille, Ruhe und Zufriedenheit. In dieser Stille aber verbarg sich eine beinahe reflexartige Triebkraft, die ihren Bewusstseinsstrom wieder in das Reich einer zusammenhanglosen Bildersymbolik zurückprallen ließ. In diesem veränderlichen geistigen Bereich aufgehoben, fühlte sich Mä Chi Käo zu Hause. Sie hatte es gelernt, dessen geheimnisvolle Pfade mit Leichtigkeit zu begehen. Einem Erkenntnisblitz, einer Anwesenheit, einer Emotion oder einem körperlosen Bewusstsein folgend, tauchte sie in eine andere Welt ein, in die Myriaden von Reichen fühlender Existenz. Ihr Wunsch, die Wahrheit zu verstehen, trieb sie an, neue Höhen und Tiefen samsarischen Seins wahrzunehmen. Ständig beobachtend, entdeckte sie himmlische Formen, ihre Verständigungsmittel, Gewohnheiten, Bräuche und Überzeugungen. Sie stellte ihr göttliches Auge scharf und sondierte das geistige Universum nach Einsicht oder Anhaltspunkten, die ihr helfen könnten, die Wahrheit der Lehre des Buddha zu entdecken. Wieder wurde sie das Opfer der nach außen gerichteten Neigung ihres bewussten Geistes.

Während Mä Chi Käo auf eigene Faust kämpfte, um ihre Meditation zu vertiefen, entging es ihr, dass einer der engen Schüler Ajaan Mans gerade zu diesem Zeitpunkt den endgültigen Zustand der Verwirklichung der Wahrheit des Dhamma erreicht hatte und dass sich ihre kammischen Wege bald kreuzen würden.

Ajaan Mahā Bua Ñāṇasampanno zog im Anschluss an Ajaan Mans Verbrennung in die Phu Phan Berge. Nach einer mehrtägigen Wanderung kam er nach Wat Doi Dhammachedi, Ajaan Kongmas Bergkloster, wo Mä Chi Käo einige Jahre früher so beherzt mit ihrem eigensinnigen Temperament gekämpft hatte. Als vollendeter geistiger Krieger griff Ajaan Mahā Bua die Befleckungen seines Geistes wie einen Todfeind an, wobei für ihn nur ihre

völlige Kapitulation infrage kam. Jahrelang hatte seine Meditation einem Feldzug geähnelt, jede Sitzung war wie ein Faustkampf, jede Gehmeditation wie eine Schlacht auf Leben und Tod gewesen. Nach und nach gelang es ihm, seine inneren Gegner zu schlagen, erbarmungslos und ohne Gefangene zu nehmen. Immer noch verfolgte er seine Gegner, die Befleckungen seines Geistes, mit aller Härte, während er nach der verborgenen Quelle ihrer Macht über ihn suchte. Er begann mit den auffälligsten und offensichtlichsten geistigen Befleckungen, den Fußtruppen, um in der Bildersprache des Krieges zu bleiben, und schlug sich einen Weg frei, um sich zu den Elitetruppen durchzukämpfen, die raffinierteren und listigeren Täuschungen, die ihren schwer zu fassenden Anführer, die grundlegende Täuschung über das wahre Wesen seines Geistes, umringten und beschützten.

Die ursprüngliche Täuschung, welche die Kräfte von Gier und Hass mobilisiert, sitzt immer geschickt im tiefsten Schlupfwinkel des Herzens verborgen. Als oberster Herrscher des gesamten samsarischen Reiches wird der Wahn von seiner ungeheuren Armee geistiger Befleckungen bis auf den Tod verteidigt. Um den Geist von dieser Plage zu befreien, müssen die Wächter entwaffnet und ihrer trügerischen Macht beraubt werden. Um die Wälle seines eigenen grundlegenden Wahns zu überwinden, vereinigte Ajaan Mahā Bua seine eigenen höchsten Kräfte, Achtsamkeit und Weisheit, und belagerte das innerste Heiligtum der Verblendung. Er begegnete der Abwehr mit Achtsamkeit und schaltete sie mit Weisheit aus, wobei seine Kräfte die Hochburg des Feindes systematisch umschlossen. Als schließlich alle geistigen Befleckungen ausgerottet waren, blieb im Herzen nur noch der große Befehlshaber, der zugrunde liegende unterschwellige Wahn, der den Kreislauf von Geburt und Tod verewigt. Der letzte Angriff hatte begonnen. Mit einem blitzartigen Schlag außergewöhnlicher Macht und Großartigkeit wurden die letzten Spuren der Verblendung zerstört, wodurch das ganze Gebäude der samsarischen Existenz in sich zusammenfiel und sich auflöste. Was blieb, war der wahre, vollkommen reine und von allen Befleckungen befreite Geist. Ein weiterer, vollkommen erleuchteter Arahant war in der Welt erschienen.

Im selben Jahr nach der jährlichen Regenzeit wurde Mä Chi Käo Zeuge einer prophetischen Vision in ihrer Meditation, in welcher der Mond und die ihn umgebenden Sterne vom Himmel fielen. Die Vision deutete sie in dem Sinne, dass bald ein außergewöhnlicher Meditationsmeister, dem eine Gruppe begabter Schüler folgen würde, in Baan Huay Sai erscheinen würde. Sie wurde sehr aufgeregt, als sie durch die Art ihrer Vision überzeugt war, dass dieser Mönch der Meditationslehrer sein würde, von dem Ajaan Man ihr vor vielen Jahren erzählt hatte.

Zuversichtlich informierte Mä Chi Käo die anderen Nonnen, dass im folgenden Jahr eine von einem großen Meditationsmeister angeführte

Gruppe von *Dhutanga*-Mönchen kommen würde. Sie wisse noch nicht, wer der Mönch sein würde, habe aber ein unverkennbares Zeichen wahrgenommen. Sie verglich seine Ankunft mit der Zeit, als Ajaan Man eine Gruppe von Mönchen nach Baan Huay Sai gebracht hatte, als sie noch ein junges Mädchen gewesen war. In den folgenden Monaten kamen und gingen, wie sie es vorhergesagt hatte, mehrere Gruppen von *Dhutanga*-Mönchen. Voller Hoffnung und Erwartung ging Mä Chi Käo jedes Mal zu ihren Lagerplätzen im Wald, um sie zu begrüßen und ihnen ihren Respekt zu erweisen. Aber jedes Mal kam sie enttäuscht zurück, überzeugt, dass es nicht die in ihrer Vision erschienenen Mönche seien.

Im Januar 1951 wanderte Ajaan Mahā Bua von dem Phu Phan Gebirge hinab und führte eine Gruppe *Dhutanga*-Mönche mit sich. Sie lagerten in dem dicht bewaldeten Vorgebirge nördlich von Baan Huay Sai. Sie lagerten unter Bäumen, in Höhlen, auf Bergrücken und unter hervorstehenden Felsen, lebten einfach und praktizierten Meditation in der herkömmlichen *Dhutanga*-Art. Ajaan Mahā Bua beschloss, in einer Höhle auf dem leicht abfallenden Kamm eines Bergrückens, gut eine Meile vom Dorfkern entfernt, sein Lager aufzuschlagen. Er bezog die Höhle Nok An mit einem einzigen Novizen als Aufwärter. Die Höhle Nok An war eine lange, breite Höhle, die unter einem herausragenden Felsen behaglich eingebettet und am Eingang mit flachen Steinen gepflastert war. Die Behausungen waren kühl und gut durchlüftet und die Umgebung strahlte natürlichen Frieden und Harmonie aus.

Als die Nachricht von Ajaan Mahā Buas Ankunft Mä Chi Käo erreichte, nahm sie mehrere Nonnen auf einen steilen gewundenen Bergpfad mit, um ihn zu begrüßen. Der Boden auf dem Grat weitete sich zu Felsnasen aus schwarzem Sandstein aus, die den sich in sanften Wellenlinien erstreckenden Konturen des Bodens zum Eingang der Höhle folgten. Als Mä Chi Käo sich dem Eingang näherte, erblickte sie Ajaan Mahā Bua, wie er auf einem flachen Felsbrocken vor dem Eingang der Höhle saß. Sie war kaum in der Lage, ihre Begeisterung zurückzuhalten. Sie drehte sich zu ihren Begleiterinnen um und flüsterte mit einem freudigen Lächeln: „Das ist er! Das ist der große Meditationsmeister, von dem ich euch erzählt habe!“

Behutsam und mit respektvollen Gebärden näherten sich die Nonnen Ajaan Mahā Bua. Sie fielen vor seinem Sitz auf die Knie und verbeugten sich dreimal anmutig. Nachdem sie Höflichkeiten mit ihm ausgetauscht hatten, erwähnte Mä Chi Käo, dass sie vor langer Zeit, als sie noch ein Kind gewesen war, Ajaan Man begegnet sei. Sie beschrieb im Einzelnen die Vorkommnisse ihrer Kindheit und berichtete, wie Ajaan Man sie die Meditation gelehrt und ihr später verboten hatte, in seiner Abwesenheit zu meditieren. Aus tiefer Hochachtung für Ajaan Man habe sie viele Jahre lang auf die

Meditation verzichtet. Erst als sie Nonne geworden sei, habe sie wieder ernsthaft zu meditieren begonnen.

Als enger Schüler von Ajaan Man war Ajaan Mahā Bua verblüfft. Warum sollte Ajaan Man ihr verboten haben zu meditieren? Sobald sie Ajaan Mahā Bua von ihren sehr produktiven Visionen erzählte, erkannte er sogleich den Grund. Als sie Ajaan Mahā Bua begegnete, war Mä Chi Käo über zehn Jahre lang durch Begegnungen mit seltsamen und ungewöhnlichen Erscheinungen während ihrer *Samādhi*-Meditation beansprucht gewesen. Wenn sie keine Visionen hatte, glaubte sie, ihrer Meditation nicht genug abzugewinnen. Da sie nach diesen spirituellen Abenteuern geradezu süchtig war, hatte sie sich eingeredet, dass dies der wahre Weg zum *Nibbāna* und zum Ende allen Leidens sei. Sofort erkannte Ajaan Mahā Bua ihren grundlegenden Fehler. Ohne einen sehr befähigten Meditationslehrer, der ihre Exzesse in Schranken hielt, konnte sie leicht durch ihren abenteuerlustigen und dynamischen Geist verleitet werden, ihre Erfahrungen falsch zu interpretieren und ihre Bemühungen auf ein falsches Ziel zu richten. Aber er wusste auch, dass jemand mit einem so starken Geist wie sie sehr schnell Fortschritte im Dhamma machen könnte, sobald sie gelernt hätte, ihren Geist richtig zu trainieren. Ajaan Mahā Bua erkannte, wie bereits Ajaan Man, dass Mä Chi Käo fähig sein würde, ihre ungewöhnlichen Anlagen in tiefgründiger und erstaunlicher Weise zu nutzen, um sich vom Leiden zu befreien und anderen lebenden Wesen zu helfen, dasselbe zu tun.

Von da an besuchte Mä Chi Käo Ajaan Mahā Bua regelmäßig in seiner Bergeinsiedelei. Einmal in der Woche, am späten Nachmittag am Uposathatag, stieg sie mit den anderen Nonnen von Baan Huay Sai den gewundenen Bergpfad hinauf, um Ajaan Mahā Bua ihren Respekt zu erweisen und dann einer inspirierenden Rede über das Dhamma zu lauschen. Danach befragte er die Nonnen jedes Mal nach ihrer eigenen Meditation. Jedes Mal befragte Ajaan Mahā Bua auch Mä Chi Käo und sie sprach nur über die außergewöhnlichen Erscheinungen und die verschiedenen Geister und körperlosen Geisterwesen, die ihr begegneten. Ihre ausgedehnten Reisen in die himmlischen und höllischen Bereiche verschafften ihr Kenntnisse von den verschiedenen Wesen, die dort lebten. Sie beschrieb die Geisteszustände und Lebensumstände der Geister im Einzelnen und auch wie deren früheres Kamma zu ihrer Geburt in diesen Bereichen geführt hatte.

Es war offensichtlich, dass Mä Chi Käo durch diese seltsamen Visionen und die ungewöhnlichen Kenntnisse, die sie offenbarten, gefesselt war. Das beunruhigte Ajaan Mahā Bua. Er war erstaunt über ihre außergewöhnlichen psychischen Fähigkeiten, erkannte aber, dass sie noch nicht genügend Kontrolle über ihren Geist hatte, um sicher allein zu meditieren. Er wollte, dass sie, statt ihre Aufmerksamkeit nach außen zu richten, um äußere Erscheinungen wahrzunehmen, lernte, sie in ihrem eigenen Körper und Geist in

tiefer Konzentration zu halten. Nur dadurch, dass sie ihr Bewusstsein fest im Innern zentriert hielte, könnte sie die geistigen Befleckungen überwinden, die sie daran hinderten, ihre Meditation auf eine höhere Ebene zu bringen.

Ajaan Mahā Bua erklärte ihr, dass das anfängliche Ziel der Meditation sei, Rechten *Samādhi* zu entwickeln. Um *Samādhi* richtig zu praktizieren, müsse sie die Obsession mit den in ihr Bewusstsein tretenden Gedanken und Bildern aufgeben. Sie müsse ihren Geist von den unnötigen Beschränkungen befreien, die dadurch verursacht würden, dass sie gewohnheitsmäßig auf die Inhalte von Gedanken und Vorstellungen fokussiert sei. Durch die richtige Praxis des *Samādhi* könne sie des Geistes wissende Natur, die ihr erlauben würde, die physischen und geistigen Erscheinungen mit losgelöster Objektivität zu untersuchen, direkt erfahren. Die wissende Essenz des Geistes, so erklärte er ihr, sei ein umfangreicheres Gewahrsein als die Wahrnehmung von Bildern, Gedanken und Gefühlen. Sie sei ein offener innerer Raum, der alles enthalte aber nichts zurückhielte. Wenn diese Kraft des geistigen Erwachens einmal entwickelt sei, könne sie grenzenlos erneuert und vertieft werden. Bevor jener Durchbruch sich ereigne, lenke übermäßige Beachtung äußerer Erscheinungen nur von dem Hauptziel ab: dem Erreichen der Quelle des Bewusstseins selbst.

Anfangs hörte Ajaan Mahā Bua nur zu, wie Mä Chi Käo von ihren ungewöhnlichen Abenteuern erzählte. Sorgfältig schätzte er die Bedingungen der spirituellen Energie ihres Geistes ein und versuchte dann, sie sanft zu überzeugen, den Fluss ihres bewussten Gewahrseins nach innen auf seine ursprüngliche Quelle zu lenken. Er wiederholte, dass das Bewusstsein eine Funktion und nicht das Wesen des Geistes sei. Sie müsse ihr Bewusstsein und das bedingte Gewahrsein loslassen, um das wahre Wesen des Geistes hervorleuchten zu lassen.

Als Ajaan Mahā Bua nach mehreren Wochen bemerkte, dass sie seinen Rat ignorierte, bestand er darauf, dass sie ihren geistigen Fokus während der Meditation eine Zeit lang vollständig in ihrem Inneren halten sollte. Sie könne ihr Bewusstsein noch lenken, um von Zeit zu Zeit äußere Erscheinungen zu beobachten, aber sie müsse es zu anderen Zeiten auch dazu zwingen, bei sich zu bleiben. Er drängte sie dazu, zu lernen, wie sie ihren Geist kontrollieren könne, um den Fluss ihres Bewusstseins nach Belieben entweder nach innen oder nach außen zu lenken.

Da ihre Visionen den Kontakt mit den inneren Sinnesfeldern des Geistes mit sich brachten, hielt Mä Chi Käo sie für die Erforschung ihres eigenen Geistes. Sie glaubte, dass sie durch die Untersuchung der Erscheinungen, die in ihrer *Samādhi*-Meditation aufstiegen, die Wahrheit über das bewusste Wissen, das sie wahrnahm, erfahren könne. Eigensinnig fixiert auf ihre eige-

ne Vorgehensweise und nicht bereit, diese zu verändern, begann sie, Ajaan Mahā Buas Belehrung offen Widerstand entgegenzusetzen. Sie behauptete, ihre Meditation würde ihr bereits tiefes Wissen und tiefe Einsicht verschaffen. Sie sähe keinen Grund für eine Veränderung. Ajaan Mahā Bua erklärte ihr geduldig, dass es sich bei den von ihr erlebten Erscheinungen nur um Dinge handele, die von Natur aus im Universum existierten. Diese Dinge seien nicht so sehr verschieden von denen, die man mit offenen Augen sehen könne. Obwohl die Welten, die in ihren geistigen Visionen erschienen, die Bereiche des Seins, ebenso real und unverwechselbar wie die Menschenwelt waren, so waren sie doch auch genauso äußerlich für das sie wahrnehmende Bewusstsein. Obwohl nicht fest und berührbar wie materielle Gegenstände der Wahrnehmung, seien sie dennoch abgetrennt von dem sie wahrnehmenden Bewusstsein. Vom Standpunkt des Betrachters aus, so erklärte Ajaan Mahā Bua weiter, bestehe kein wesentlicher Unterschied zwischen physischen und geistigen Objekten. Sie alle seien Gegenstände in der äußeren Welt. Er wollte, dass sie die Richtung ihrer Betrachtung umkehrte, indem sie den nach außen gerichteten Bewusstseinsfluss anhielte und sich nach innen wendete, um das wahre Wesen des Geistes – die eigentliche Quelle des Bewusstseins selbst – zu erkennen.

Immer wieder entgegnete Mä Chi Käo, dass, anders als das physische Auge, das innere Auge ungewöhnlich seltsame und wunderbare Dinge sehen könne. Das innere Auge sei fähig, die vielen verschiedenen Arten von Geistern und anderen körperlosen Wesen zu sehen. Es könne *Devas* in allen himmlischen Bereichen erblicken und mit ihnen in Kontakt treten. Es könne Verbindungen mit früheren Leben sehen und zukünftige Ereignisse genau vorhersagen. Sie behauptete, dass diese Art von Wissen und Vision dem überlegen sei, was die gewöhnlichen Sinnesorgane wahrnehmen könnten.

Ajaan Mahā Bua konnte ihren Eigensinn schließlich nicht mehr ertragen. Abrupt veränderte er seine Argumentation. Mächtig und kraftvoll forderte er beharrlich, dass sie ihren Geist davon abhalten solle, sich hinauszuwagen, um geistige Erscheinungen wahrzunehmen. Solch fehlgeleitetes Bewusstsein, so sagte er, werde ihr niemals dabei helfen, die grundlegenden Ursachen von Geburt, Altern, Krankheit und Tod zu überwinden. Er erinnerte sie daran, dass er sie dieses zu ihrem eigenen Besten lehre und machte klar, dass er erwartete, dass seinen Anweisungen Folge geleistet würde.

Ungeachtet aller Ermahnungen war Mä Chi Käo sich ihres eigenen Wissens und Verständnisses so sicher, dass sie fortfuhr, wie bisher zu meditieren und danach mit ihm über den wahren Wert ihres Vorgehens zu diskutieren. Über ihre Unnachgiebigkeit gründlich verärgert wurde Ajaan Mahā Bua schließlich wütend. Lautstark und energisch gestikulierend verbot er ihr, ihr Bewusstsein nach außen zu lenken und äußeren Erscheinungen zu

begegnen. Unmissverständlich befahl er ihr, die Richtung ihrer Konzentration umzulenken und sie ununterbrochen nach innen zu richten. Ajaan Mahā Bua war kompromisslos und beharrte darauf, dass, nur wenn sie seine Belehrung annähme und fleißig übe, sie auch die befleckenden, ihren Geist verblendenden Elemente beseitigen könne.

Eines späten Nachmittags, als Mä Chi Käo widerspenstig fortfuhr, ihre Sache zu verteidigten, brach Ajaan Mahā Bua das Gespräch abrupt ab und schickte sie kurz angebunden weg. Er befahl ihr rundweg, die Höhle sofort zu verlassen und niemals wiederzukommen. Mit barschen Worten jagte er sie vor den anderen Nonnen davon. Mä Chi Käo war durch die Intensität seines verbalen Angriffs und die Ernsthaftigkeit seines Tones betroffen. Solch einen Ausgang hätte sie in der Angelegenheit nicht erwartet. Sie verließ Ajaan Mahā Buas Höhle unter Tränen. Sie fühlte sich wie am Boden zerstört und all ihre Zuversicht war zunichte gemacht. Während sein strenger Tadel noch in ihren Ohren klang, legte sie den langen, anstrengenden Heimweg zum Nonnenkloster zurück und war überzeugt, dass sie ihn nie wieder sehen würde.

Niedergeschlagen und ergriffen von ihrem eigenen Dilemma stapfte Mä Chi Käo den steilen Bergpfad hinab. Vom ersten Augenblick an, als sie Ajaan Mahā Bua gesehen hatte, war sie überzeugt gewesen, dass sie sich auf ihn als den richtigen Lehrer, der ihre Meditation leiten würde, verlassen könne. Auf wen aber sollte sie sich nun, da er sie brüsk davongejagt hatte, als Ratgeber stützen? Nach den vielen Jahren der Suche nach einem solchen Lehrer fühlte sich Mä Chi Käo nun hoffnungslos verloren.

Wenn das Wissen um deines Geistes wahres Wesen in deinem Herzen blüht und gedeiht, kommt das Ende des langen Leidensweges allmählich in Sicht.

Ein Zeichen des Dhamma

In der Dämmerung trat Mä Chi Käo durch den Eingang des Nonnenklosters und eilte rasch zu ihrer kleinen Bambushütte. Sie brauchte jetzt Zeit für sich allein, Zeit, um die traumatischen Ereignisse des Tages zu verdauen. Aber die vertraute Umgebung in der Hütte fühlte sich merkwürdig anders an, als wenn sie plötzlich ein Fremdling in ihrem eigenen Hause sei. Als sich allmählich die Nacht auf ihre nachdenkliche Stimmung senkte, schienen der Mond und die Sterne schwächer und weniger einladend als zuvor zu leuchten. Erschüttert und auf unbehagliche Weise ihrer selbst nicht mehr sicher, empfand Mä Chi Käo das dringende Bedürfnis nach Wiedergutmachung.

Während sie über ihr Dilemma nachdachte, erkannte sie schließlich, dass Ajaan Mahā Bua einen legitimen Grund gehabt hatte, sie fortzujagen. Sie hatte sich absichtlich geweigert, seinen Rat anzunehmen oder sich auch nur um eine Veränderung zu bemühen. Je mehr sie nachdachte, umso klarer verstand sie, dass sie alles durch ihre eigene, eingebildete Haltung selbst verursacht hatte. Ajaan Mahā Bua hatte offensichtlich einen guten Grund gehabt, ihren Meditationsstil zu missbilligen und ihr eine andere Richtung aufzuzeigen. Warum aber konnte sie seine Belehrung nicht annehmen? Durch ihren willentlichen Widerstand gegen seinen Rat um ihrer egoistischen Sturheit willen hatte sie tatsächlich nichts erreicht. Was wäre, so überlegte sie, wenn sie einfach das täte, was er sie zu tun geheißen hatte? Sie sollte es zumindest versuchen, anstatt sich immer eigensinnig zu weigern. Da sie ihren Fehler erkannte, schalt sie sich selbst: „Du hast ihn als deinen Lehrer angenommen, warum also kannst du nicht akzeptieren, was er lehrt? Tue einfach, was er sagt, und du wirst sehen, ob seine Belehrung der Wahrheit entspricht.“ Als es dämmerte, begann sich der Nebel der Unsicherheit zu lichten und sie kam zu dem Schluss, dass sie sich reinwaschen müsse. Sie würde ihren Geist zwingen, sich der Belehrung zu unterwerfen und die Folgen bereitwillig in Kauf nehmen.

Kurz nach dem Essen am nächsten Morgen entschuldigte sich Mä Chi Käo von den üblichen Pflichten und zog sich sofort in ihre Hütte zurück. Mit einem Gefühl großer Dringlichkeit setzte sie sich zur Meditation nieder. Dabei hatte sie die Absicht, ihr Bewusstsein zu zwingen, strikt innerhalb der Grenzen ihres Körpers und ihres Geistes zu bleiben. Sie war entschlossen, ihren Geist einzig auf innere Vorgänge zu richten, um so die Beschäftigung mit äußeren Phänomenen zu unterbinden. Sie hatte seit langer Zeit

Devas und andere körperlose Geisterwesen wahrgenommen, sodass diese ihr nicht mehr viel bedeuteten. Jedes Mal, wenn sie in der Meditation ihre Aufmerksamkeit nach außen gleiten ließ, begegnete sie körperlosen Wesen. Mä Chi Käo hatte, obwohl sie körperlose Wesen so sehen konnte, wie andere Dinge mit ihren physischen Augen sehen, niemals wirklichen Gewinn aus dieser Fähigkeit gezogen. Die Befleckungen, die ständig ihren Geist verschmutzten, blieben davon unbeeinflusst. Nur durch die Konzentration auf das Innere und die genaue Beobachtung der Bewegung ihres bewussten Geistes könnte sie jene geistigen Unreinheiten verstehen und ihren Einfluss überwinden.

Sie akzeptierte diesen Grundsatz vollständig und konzentrierte ihre Aufmerksamkeit allein auf die innerliche Rezitation von *Buddho*. Sie blieb dabei, bis alle Gedanken aufhörten und ihr Bewusstsein in eine einheitliche Sammlung des Geistes tief in ihrem Herzen einmündete. Sie nutzte alle Kraft ihres neu gefassten Entschlusses und hielt den Fokus an dieser Stelle, bis ihr gesamter physischer Körper aus dem Bewusstsein schwand und ihr Geist vollkommen still wurde. Als sie sich etwas aus dem tiefen *Samādhi* zurückzog, hatte sie sofort wieder eine Vision. Diesmal ließ die Vision das Dhamma ahnen. Als sie ihr inneres Auge öffnete, sah sie, wie Ajaan Mahā Bua mit einem leuchtenden, rasierklingenscharfen Messer in der Hand auf sie zukam. Er hielt das Messer direkt an ihren Körper und kündigte an, er würde jetzt demonstrieren, wie der physische Körper auf die richtige Art zu untersuchen sei. Dabei begann er, ihren Körper methodisch in Stücke zu schneiden. Er schlug wiederholt mit dem scharfen Messer zu und zerteilte dabei ihren ganzen Körper, wobei er ihn in immer kleinere Stücke zerhackte.

Mä Chi Käo sah mit Entsetzen zu, wie Körperteile um sie herum zu Boden fielen. Sie beobachtete, wie Ajaan Mahā Bua jedes Stück weiter zerkleinerte, bis von ihrem Körper nichts weiter als ein zusammenhangloser Haufen Fleisch, Knochen und Sehnen übrigblieb. An ihr inneres Bewusstsein gewandt, fragte Ajaan Mahā Bua: „Welcher Teil ist eine Person? Sieh sie alle an – vergleiche sie. Welcher Teil ist eine Frau? Welcher ein Mann? Welcher ist attraktiv? Welcher ist begehrenswert?“

In diesem Augenblick sah sie sich einem blutigen Durcheinander von Körperteilen gegenüber. Sie waren von so abstoßender Natur, dass sie ganz bestürzt war bei dem Gedanken, so lange an ihnen gehangen zu haben. Sie beobachtete weiter, wie sich die Überreste ihres Körpers zerstreuten, bis schließlich nichts übrigblieb. In diesem Augenblick fühlte ihr Geist sich wieder nach innen gezogen und der Fluss ihres Bewusstseins änderte entschieden seine Richtung und fiel tief in *Samādhi*, wobei er direkt in das Zentrum ihres Seins einmündete. Einzig ein einfaches und harmonisches Bewusstsein blieb dabei übrig. Das wissende Wesen des Geistes war so außeror-

dentlich verfeinert, dass es dafür keine Worte geben kann. Es wusste einfach und ein zutiefst subtiler Zustand inneren Gewahrseins durchflutete sie.

Durch die bewusste Lenkung ihrer Aufmerksamkeit auf ihr Inneres hielt Mä Chi Käo den normalen Bewusstseinsfluss an und erkannte das wahre Wesen des Geistes – die Essenz oder Quelle des Bewusstseins selbst. Im Innersten ihres Herzens erfuhr sie das unbegreifliche Gefühl eines unermesslich weiten Raumes – die wundersame Natur der formlosen Essenz des Bewusstseins. Als sie sich nach innen konzentrierte, vergaß sie mit einem Male zu fokussieren und gelangte zu einem Zustand äußerster Stille. Kein einziger Gedanke stieg in ihr auf. In ihr war ein leeres Schweigen. Körper und Geist waren in einem Zustand großer Freiheit und alle Objekte, ihr Körper eingeschlossen, verschwanden spurlos. In großer Ruhe badete ihr Geist viele Stunden lang in seiner eigenen Einsamkeit.

Sobald sich ihr Geist aus dem tiefen *Samādhi* zurückzuziehen begann, entdeckte sie, zunächst nahezu unmerklich, eine feine Bewegung des Bewusstseins, während sie begann, aus dem Wesen ihres Geistes herauszufließen und sich aus der Mitte zu entfernen. Während die Bewegung des Bewusstseins zunahm, beobachtete sie deutlich den starken und unmittelbaren Drang des Geistes, seine Aufmerksamkeit nach außen zu wenden, in Richtung äußerer Wahrnehmungen. Diese Neigung war so sehr Teil ihres Wesens, dass sie von ihr vorher kaum bemerkt worden war. Mit einem Male stand dieses bewusste Ausströmen klar vor dem Hintergrund der heiteren Ruhe der wahren Essenz des Geistes. Um den normalen Kurs des Bewusstseins umzukehren und ihr Gewahrsein fest im Innern verankert zu halten, war sie gezwungen, einen Kampf gegen seine Neigung zum Ausströmen zu führen. Sie dachte an Ajaan Mahā Bua und seine strengen Ermahnungen. Da sie nun sicher war, dass er recht hatte, erneuerte sie ihren Entschluss, die nach außen strebenden Tendenzen ihres Geistes zu kontrollieren.

Während der nächsten Tage konzentrierte sich Mä Chi Käo darauf, eine verlässliche Methode zu finden, um ihr Bewusstsein im Innern zu verankern. Wenn sie aus tiefem *Samādhi* auftauchte, verstand sie klar die Herausforderung, den nach außen gerichteten Fluss ihres Geistes zu kontrollieren und unterdrückte den Impuls, ihre Aufmerksamkeit abzulenken. Die nach außen fließende Bewegung des Geistes war immer von den Aktivitäten der Gedanken und Vorstellungen begleitet. Jenes fließende, sich drehende Bewusstsein schuf und unterhielt das gesamte fühlende Universum. Wenn aber kein einziger Gedanke aufstieg, wurde spontane Achtsamkeit geboren. Da dieses Gewahrsein in der Gegenwart ein Augenblick reiner Aufmerksamkeit war, war es wachsam, aber entspannt. Es zerfiel nicht in die Elemente Körper und Geist, wo materielle und spirituelle Illusionen das Kommando übernehmen können. Wenn sie sich früher aus dem *Samādhi* zurück-

gezogen hatte, waren zahllose zufällige Bilder ohne ersichtlichen Grund in ihrem Bewusstsein erschienen und hatten ihren Geist in ihre Richtung gelockt. Sie konnte sie nicht nach Wunsch abweisen und war ihnen sogar gern gefolgt. Wenn aber der Geist geeint blieb, bis sich reine Achtsamkeit einstellte, konnte sie beobachten, wie Myriaden von Gedanken und Bildern von Augenblick zu Augenblick entstanden und vergingen, während sie davon losgelöst und leidenschaftslos blieb. Nachdem sie die wesentliche Transformation fokussierten Bewusstseins erlebt hatte, erkannte sie, wie wertvoll es war, die Leitung eines wahren Lehrers zu erhalten.

Als sie sicher war, den dynamischen Fluss ihres Geistes wirkungsvoll umkehren zu können, wenn sie ihn einigte und in der Gegenwart verankert hielt, beschloss sie, es auf Ajaan Mahā Buas Missfallen ankommen zu lassen und zur Höhle Nok An zurückzukehren, um respektvoll von ihrem Fortschritt in der Meditation zu berichten. Als sie bei der Höhle angekommen war, sah sie sich Ajaan Mahā Buas strenger, abweisender Miene gegenüber.

„Warum bist du wiedergekommen?“ fuhr er sie an. „Habe ich dir nicht gesagt, dass du wegbleiben sollst! Dies ist kein Platz für eine große Heilige!“

Sie bat ihn darum, sprechen zu dürfen. Sie erklärte, dass die traumatische Erfahrung, weggejagt worden zu sein, dazu geführt habe, dass sie ihre Fehler eingesehen und seinen Rat, sich nach innen zu wenden, befolgt habe. Sie beschrieb ausführlich die neue Richtung ihrer Meditation und wie sie gelernt habe, losgelöste Geistesgegenwart aufrechtzuerhalten. Sie wisse, dass sie ihr Wissen über geistige Erscheinungen fälschlicherweise hoch geschätzt und nun erkannt habe, dass diese keinen Gewinn bringen können. Sie habe mehrere Tag lang intensiv gearbeitet, um herauszufinden, wie sie ihren Geist mit seinen dynamischen Neigungen kontrollieren könne, bis es ihr schließlich gelungen sei, ihn im Inneren fest zentriert zu halten. Mit unendlicher Dankbarkeit und einem Gefühl des Erfolges sei sie zurückgekommen, um ihrem Lehrer ihre Ehrerbietung zu erweisen und ihn demütig um Verzeihung zu bitten.

Nur wer meditiert, kann wirklich den geistigen Pfad verstehen. Aber Meditation richtig zu erlernen, erfordert die Führung durch einen begabten Lehrer. Der Lehrer kann es sich nicht leisten, auch nur den kleinsten Fehler zu machen, besonders, wenn seine Schülerin bereits auf einer fortgeschrittenen Stufe meditiert. Er muss mehr wissen als die Schülerin, sodass sie achtungsvoll seiner Führung folgen kann. Es ist falsch, wenn er lehrt, was über das Niveau ihres Verständnisses hinausgeht. Von solcher Belehrung würde die Schülerin nicht profitieren. Wenn Belehrung sich auf unmittelbare Erfahrung der Wahrheit gründet, wird eine begabte Schülerin in der Lage sein, sehr schnell auf dem Weisheitspfad Fortschritte zu machen.

Als Ajaan Mahā Bua sah, dass Mä Chi Käos Meditation jetzt auf dem richtigen Wege war, nahm er sie gnädig wieder bei sich auf. Er sagte ihr, dass sie zu lange mit den Gespenstern ihres Geistes gelebt hätte. Dadurch, dass sie zwanghaft dem Fluss ihres bewussten Geistes gefolgt sei, habe sie in Abhängigkeit von Gespenstern und Geistern leben und Sklavin der Phantome sein müssen, die ihr eigener Geist geschaffen habe. Durch die Rückwendung ihres Bewusstseinsstromes auf sich selbst habe sie zeitweilig seine Macht gebrochen und habe den Geist auf sein Wesen zurückführen können. Was sie erfahren habe, sei das wahre Wesen des Geistes – die essentielle, wissende Natur des Geistes. Bewusstsein ist eine Funktion der Essenz des Geistes. Bewusste Aktivität aber ist kurzlebig und besitzt nicht die essentielle Eigenschaft des Geistes, bewusst zu sein. Bewusstseinszustände existierten zusammen mit dem Bewusstsein, das sie kennt und von ihnen weiß. Die wissende Natur des Geistes ist die eigentliche Quelle jenes Bewusstseins. Die vorübergehenden Geisteszustände, die innerhalb des Bewusstseinsstromes aufsteigen und verschwinden sind lediglich bedingte Erscheinungen.

Bewusstsein fließt natürlich aus der Essenz des Geistes hervor und bewegt sich vom Kern des Geistes an seine Oberfläche. Oberflächenbewusstsein verändert beständig seine Form, Gestalt und Substanz, weil es durch die wechselnden Winde von Gier, Hass und Verblendung heimgesucht wird. Aber die wahre Essenz des Geistes zeigt keine Aktivitäten und offenbart keine Bedingungen. Da sie reines Gewahrsein ist, kann sie wissen. Die Aktivitäten, die aus dem Wesen des Geistes entstehen, wie etwa Gewahrsein von der natürlichen und der spirituellen Welt, sind Bedingungen des Bewusstseins, das aus dem Geist hervorgeht. Da Bewusstsein geistige Aktivitäten und Bedingungen repräsentiert, die, ihrer Natur nach ständig aufsteigen und enden, ist die bewusste Wahrnehmung immer instabil und unzuverlässig.

Wenn der nach außen gerichtete Fluss des Bewusstseins sich mit den Wahrnehmungsfeldern der Sinnesorgane trifft, vermischt sich das Gewahrsein mit den Gegenständen seiner Wahrnehmung. Wenn sich das Bewusstsein mit den Augen trifft, bedingt das Sehen Bewusstsein und das Bewusstsein wird Sehen. Wenn das Bewusstsein sich mit den Ohren trifft, bedingt das Hören Bewusstsein und das Bewusstsein wird Hören. Auf diese Weise muss der Vorgang verstanden werden. Wenn nun Sinnesbewusstsein aufsteigt, ist die Essenz des Geistes verdunkelt und unauffindbar. Es ist nicht so, dass die Essenz verschwunden wäre, sondern seine wissende Natur ist in Bewusstsein umgeformt worden. Wenn die Menschen es ihren Augen und Ohren erlaubten, Sichtbarem und Hörbarem nachzugehen, lassen sie sich für gewöhnlich emotional auf das ein, was sie wahrnehmen, und beruhigen sich erst, wenn jene Sinnesobjekte verschwunden sind. Wenn sie von

der endlosen Parade von Gespenstern und Geistern im gewöhnlichen bewussten Geist besessen würden, verfehlten sie vollständig die wahre Essenz des Geistes.

Durch eine Umkehr des Bewusstseinsflusses werden die Gedanken unterbrochen und zum Stillstand gebracht. Wenn das Denken aufhört, zieht sich das Bewusstsein zusammen und taucht in die wissende Essenz des Geistes ein. Durch ausdauernde Übung wird dieses Fundament unerschütterlich. Dann fühlt der Geist sich auch beim Rückzug aus tiefem *Samādhi* noch fest und kompakt an, als könne nichts den inneren Fokus des Geistes stören. Während *Samādhi* nicht das Leiden beendet, stellt es doch eine ideale Ausgangsmöglichkeit dar, von der aus man einen umfassenden Angriff auf die das Leiden verursachenden geistigen Befleckungen beginnen kann. Die Beobachtung wird spontan und instinktiv und die Achtsamkeit bleibt vollkommen gegenwärtig. Dieser scharfe und unmittelbare Fokus ergänzt die forschende und kontemplative Arbeit der Weisheit. Die durch *Samādhi* hervorgebrachte tiefe Ruhe und Konzentration wird zu einer ausgezeichneten Grundlage für die Entwicklung durchdringender Einsicht in die Natur der Existenz.

Es gibt zwei Hauptziele, um das Denken anzuhalten. Das eine besteht darin, Raum zu öffnen, um die Natur des Denkens zu klären, indem zwanghaftes und gewohnheitsmäßiges Denken von absichtlichem und fokussiertem Denken unterschieden wird. Das andere ist, Raum zu öffnen für das bewusste Funktionieren nicht-konzeptioneller Einsicht. Beide Ziele sind unerlässliche Aspekte der Weisheit. Richtig geübt, kann *Samādhi* das Denken zeitweilig zum Stillstand bringen, aber es verzerrt nicht die Vernunft. Es befähigt vielmehr, absichtlich statt zwanghaft zu denken. Dieser Gebrauch des Geistes eröffnet einen Bereich des Denkens in dem unvoreingenommen klar gedacht und beobachtet werden kann. Unmittelbare Wahrnehmung befähigt dazu, direkt und genau zu erkennen, wohin ein Gedankengang führt. Durch die Anwendung unabhängiger und intuitiver Einsicht kann man nutzlose Gedanken zum Schweigen bringen und nützliche Gedanken aufnehmen und damit eine solide Grundlage für transzendente Weisheit schaffen. Solange der Geist nicht die äußerste Ruhe erreicht hat, wird es ihm nicht möglich sein, sein Denkpotenzial zu optimieren. Das Denken, das durch die beständige Eigendynamik des Bewusstseins ausgelöst wird, ist zufälliges Denken und nicht wesentliches Denken. Das Wissen, welches durch begriffliches Denken gewonnen wird, ist nur oberflächlich und unzuverlässig. Ihm fehlt die wesentliche Einsicht wahrer Weisheit.

Ein Geist, der nicht durch abschweifende Gedanken und Gemütsbewegungen abgelenkt wird, richtet sich ausschließlich auf sein Bewusstseinsfeld und betrachtet die dort aufsteigenden Phänomene im Lichte der Wahrheit, ohne die Einmischungen von Vermutungen und Spekulationen. Dies ist ein

wichtiges Prinzip. Nur die Betrachtung durch einen nicht abgelenkten Geist kann reibungslos, mit Gewandtheit und Geschicklichkeit vollzogen werden. Echte Weisheit untersucht, betrachtet und versteht auf einer äußerst tiefgründigen Ebene. Sie wird niemals durch Vermutungen abgelenkt oder fehlgeleitet.

Da Mä Chi Käo sehr lange von den Gebilden ihres Bewusstseins gefesselt gewesen war und sich somit von der Essenz ihres eigenen Geistes entfernt hatte, war es nun notwendig, die wahre Essenz des Geistes direkt erfahren zu lernen. Doch ist die Erfahrung der Essenz eher als ein Mittel als ein Ziel zu verstehen, ein Mittel, um den Geist von groben geistigen Hindernissen befreien zu können und damit eine feste Grundlage für seine Weiterentwicklung zu schaffen. Ajaan Mahā Bua aber warnte Mä Chi Käo davor, die Essenz des Geistes, wenn sie sie erführe, als ein falsches Gefühl des Vertrauens in das Wissen, das aus bewussten Wahrnehmungen entstehe, anzunehmen. Darum sei es unbedingt erforderlich, alles, was aus ihrem Geist ströme, sorgfältig zu untersuchen. Jedes Mal, wenn sie sich aus dem tiefen *Samādhi* zurückzöge, sei es nötig, die Aktivitäten des Bewusstseins auf die noch verbleibenden Spuren zwanghafter mentaler Konditionierungen hin zu untersuchen, die von sehnsüchtigem Haften an physische Formen, geistige Metaphorik und Gedankenformationen beherrscht würden.

So lehrte Ajaan Mahā Bua Mä Chi Käo, ihren Geist tiefer zu ergründen, um so zu lernen, wie die fest um ihr Herz gewickelten geistigen Befleckungen auszulöschen seien. Er erinnerte sie, dass die Beherrschung ihres Geistes und nicht die Wahrnehmung zahlloser Erscheinungen in der herkömmlichen Welt das Wesen der buddhistischen Praxis sei. Er drängte sie, ihre geistige Energie zuerst auf die Lösung des Rätsels der physischen Verkörperung und auf das unvermeidliche Anhaften des Geistes an Formen zu richten. Er erinnerte sie auch daran, dass die Übung der Weisheit mit dem menschlichen Körper beginne, wobei es das Ziel sei, die wahre Natur des Körpers verstehen zu lernen.

Er lehrte sie, bei der Untersuchung des Körpers die Kraft der spontanen Beobachtung als kontemplative Technik zu nutzen. Um nicht in konditionierte Gedankenmuster, welche auf gewohnheitsmäßigen Interpretationen beruhen und durch Mutmaßungen und Spekulationen angetrieben werden, hineinzufallen, müsse Mä Chi Käo die klare, ungetrübte Achtsamkeit einsetzen, die genau dort gegenwärtig sei, wo das Bewusstsein aus der wahren Essenz des Geistes auftauche. Um spontane Einsicht entstehen zu lassen, müssten die Begrenzungen des gewöhnlichen Denkens und Vorstellens überwunden werden. Das bedeute, dass die Objekte der Untersuchung, sobald sie im Geiste auftauchten, unverzüglich und ohne die Bildung von Konzepten wahrzunehmen seien. Wenn sie es zuließe, dass der bewusste Geist durch das Benennen und Etikettieren geistiger Gestaltungen Unter-

scheidungen vornehme, würde die normale weltliche Gewohnheit ein Wuchern von Gedanken generieren und zu heftiger Verwirrung – dem genauen Gegenteil wahrer Einsicht – führen. Wenn sie die Erscheinungen spontan mit klarer Achtsamkeit beobachte, könne sie ein Gefühl für die Freiheit von den wahrgenommenen Dingen entwickeln und zur natürlichen, unverstellten Klarheit der Weisheit gelangen.

Das durch Anhaften an den eigenen Körper verursachte Leiden zu sehen, ist die anfängliche Einsicht, welche den Geist auf das Dhamma konzentriert. Wer den Körper klar sieht, versteht das Dhamma für gewöhnlich schnell.

Der innere Leichnam

Während Mä Chi Käo an jenem Abend zu dem Nonnenkloster zurückkehrte, fühlte sie sich in Körper und Geist seltsam beschwingt und heiter. Als sie bei Einbruch der Dämmerung ihre kleine Hütte erreicht hatte, setzte sie sich wie gewöhnlich zur Meditation nieder und überdachte ihre meditative Praxis. Den *Samādhi* hatte Mä Chi Käo immer leicht erreicht, ihr Geist neigte von Natur aus dazu, sich mit Leichtigkeit zu sammeln und zu integrieren. Nur ein gut gesammelter und integrierter Geist konnte das Höchstmaß an Konzentration hervorbringen, das nötig war, um die gewaltige Welt spiritueller Energien, der Mä Chi Käo so leicht begegnete, unmittelbar erfahren zu können. Wenn ihr Bewusstseinsstrom in sein natürliches Zentrum mündete, setzte er sich, wenn auch nur für kurze Zeit, mit der wahren Essenz des Geistes in Verbindung, bevor er nach außen zurückprallte, um seine normale Dynamik wiederaufzunehmen. Jene kurze Begegnung mit der Essenz des Geistes hatte zu einem falschen Gefühl der Sicherheit über das Wissen geführt, das aus ihren anschließenden Wahrnehmungen entstanden war.

Anstatt jene ruhige und geistige Konzentration für die Untersuchung jener vorübergehenden Geisteszustände zu nutzen, hatte Mä Chi Käo passiv die wechselnden Gebilde ihres Geistes beobachtet und ihr Denk- und Vorstellungsvermögen über die Bedeutung dessen, was eigentlich vor sich ging, spekulieren lassen. Da die Schlussfolgerungen, zu denen man durch begriffliches Denken gelangt, oberflächlich und persönlich sind, hatte sie die Verbindung mit dem losgelösten Gewahrsein der Essenz des Geistes verloren und war den zerstörerischen Elementen des Bewusstseins zum Opfer gefallen, die ihren Wahrnehmungen eine emotionale Färbung gegeben und sie vom wahren Verständnis abgelenkt hatten. Ihr bewusster Geist war so sehr in seine gewohnheitsmäßigen Lügengeschichten verwickelt gewesen, dass es schien, als führe er eine von der ursprünglichen Essenz des Geistes unabhängige Existenz.

Ajaan Mahā Buas dramatisches Eingreifen hatte dies jedoch verändert. Wenn Mä Chi Käos Bewusstseinsstrom jetzt in seinen natürlichen Mittelpunkt mündete, vereinigte er sich mit der Essenz des Geistes, wobei er vollständig in die wundersame Natur reinen Bewusstseins eintauchte und es ihm gelang, vollständig zur Ruhe zu kommen. An diesem Punkt verschwanden Körper und Bewusstsein. Ein unbeschreibliches, nuanciertes

Gewahrsein war das Einzige, was blieb. Es gab keine Bewegung mehr, nicht einmal die geringste Wellenbewegung des Bewusstseins. Erst dann, wenn ihr Geist lange genug in Ruhe eingetaucht gewesen war, rührte er sich an zentraler Stelle und begann sich zurückzuziehen. Mit einer leichten, kurzen und schwingenden Bewegung des Bewusstseins verschwand der Geist dann schließlich wieder. Diese Schwingung geschah auf natürliche, unbeabsichtigte Weise. Es war eine geringfügige Bewegung, der sofort wieder Stille folgte. Bewusste Momente tauchten viele Male auf und verschwanden wieder, wobei sich ihre Häufigkeit allmählich steigerte, bis der Fluss des Bewusstseins allmählich wieder seinen normalen Schwung erlangte.

Obwohl Mä Chi Käo sich wieder ihrer äußeren Umgebung bewusst geworden war, ruhten die begrifflichen Fähigkeiten ihres Geistes. Ihr Bewusstsein verharrte in einem fließenden und spontanen Zustand der Wahrnehmung, worin die wissende Natur der Essenz weiterhin die normalen Denkmuster zurückwies. Wegen dieser Spontanität ereigneten sich das unbegrenzte Bewusstsein und die spezifische Wahrnehmung gleichzeitig, was es ihr ermöglichte, ihren Geist und Körper auf einer zutiefst intuitiven Ebene der Einsicht zu verstehen. Mä Chi Käo wusste instinktiv, dass sie ihre Aufmerksamkeit auf jener Ebene halten musste, wenn sie Phänomene untersuchen wollte, um die durchdringenden Einsichten wahrer Weisheit zu erreichen. Weisheit konnte innerhalb des normalen Bewusstseinsflusses wirksam funktionieren, weil die gewohnten Denkmuster nicht mehr den Zugang zu tieferem spontanen Wissen verhinderten, das durch direkte Intuition von einer feineren Art des Wissens erlangt wurde.

Als Mä Chi Käo spät in jener Nacht aus der tiefen Ruhe des *Samādhi* auftauchte, machte sie die Erfahrung, dass sich der Fluss ihres Bewusstseins langsam durch jeden Teil ihres Körpers ausbreitete, bis sie seine gesamte Form auf einmal wahrnahm. Vorurteile über den Körper aber drangen nicht in ihre Wahrnehmung ein. Sie konzentrierte sich einfach auf die Form ihres Körpers, wie er tatsächlich war, in sitzender Haltung. Ihr losgelöstes Gewahrsein wusste intuitiv, dass von Geburt an ein Verfallsprozess innerhalb ihrer körperlichen Gestalt verlief, der schließlich mit dem Tod und der Verwesung des Körpers enden würde. Mit tiefer geistiger Klarheit griff sie den Faden der nachhaltigen Verwesung ihres Körpers auf und begann jenen natürlichen Ablauf bis zu seinem unvermeidlichen Abschluss zu verfolgen. Der Vorgang der Verwesung begann in den inneren Hohlräumen ihres Körpers und breitete sich langsam durch alle Teile aus. Sie beobachtete, ohne dabei zu denken oder Vorstellungen darüber zu entwickeln, und ließ zu, dass sich der Verfall ihres Körpers innerhalb ihres Wahrnehmungsfeldes vollzog. Bald bekam der natürliche Vorgang der Verwesung einer Leiche ein ganz eigenes spontanes Momentum.

Mä Chi Käo begann mit dem Kopf und ließ ihre Aufmerksamkeit allmählich durch den gesamten Leichnam nach unten gleiten, wobei sie es zuließ, dass die Bilder der Verwesung scharf und klar wurden. Da sich ihre intuitive Weisheit ganz auf die Idee von Tod und Verwesung eingestellt hatte, begannen in der fließenden Bildersprache spontane Veränderungen einzutreten. Sie spürte, wie ihr innerer Leichnam anzuschwellen und seine Farbe zu verändern begann, wobei die Haut zuerst gelb und dann bläulichschwarz wurde. Mit dem Anschwellen des Körper spannte sich die Haut, bekam dann Risse, schälte sich ab und machte verrottendes Fleisch und austretende Flüssigkeiten sichtbar, die alsbald einen Fliegenschwarm herbeilockten. Allmählich wurde der Gestank verfaulenden Fleisches ekelerregend und für ihre inneren Sinne nahezu unerträglich. Die Fliegen legten Eier. Maden erschienen und breiteten sich aus, bewegten sich als eine lebendige Masse in den Rissen sich lösender Haut und auf nässendem Fleisch, um schließlich die ganze Leiche zu bedecken. Als sich die Maden an fauligem Gewebe vollgefressen hatten, war der größte Teil des Fleisches und der inneren Organe schon nicht mehr vorhanden. Ohne das verbindende Gewebe begann das Skelett zu zerfallen und brach schließlich auseinander. Was blieb, war ein Haufen schmutziger Knochen, die mit den Überresten verwesenden Fleisches sowie Sehnen und Knorpeln bedeckt waren. Ein weiter voranschreitender Verfall führte zu einzeln verstreuten Knochen und schließlich zu einem verzerrten Skelett.

Durch den Regen und die Witterung wurden die restlichen Spuren von Fleisch und Sehnen mit der Zeit fortgespült und es blieben einzig die von der Sonne gebleichten milchig-weißen Knochen übrig. Allmählich begannen auch die Knochen zu zerbrechen und sich zu zersetzen, bis nur noch die größeren Stücke wie der Schädel und das Becken vorhanden waren. Endlich aber wurden sogar diese Überreste von den Elementen, aus denen sie entstanden waren, zurückgefordert und verschlungen. Plötzlich verschwand die Erde selbst und hinterließ nichts als reines, kristallklares Gewahrsein, das in alle Richtungen strahlte. Allmählich verschwand das Gefühl, sich inmitten strahlenden Gewahrseins zu befinden und nahm jegliche Wahrnehmung eines Selbst und der Umgebung mit sich fort.

Auf diese Art und Weise meditierte Mä Chi Käo jeden Tag. Immer wieder konzentrierte sie sich auf den inneren Leichnam, bis die Erfahrung von Tod und Verfall zu einem gewohnheitsmäßigen Merkmal der bewussten Perspektive ihres Geistes wurde und das geistige Bild ihres Körpers sich immer, wenn sie ihre Aufmerksamkeit darauf richtete, zu zersetzen begann. Mä Chi Käos inneres Auge beobachtete bei jeder Meditationssitzung mit einem tieferen Gefühl von Ruhe und Klarheit, wie der Vorgang der Auflösung ablief. Allmählich lenkte der ständige Zerfall der körperlichen Substanz ihre Aufmerksamkeit auf die naturgemäße Zerbrechlichkeit des Kör-

pers. Daher begann sie sich auf die Elemente, aus denen er bestand, zu konzentrieren. Sie beschäftigte sich mit den Eigenschaften von Erde, Wasser, Feuer und Luft, aus denen alle Materie besteht. Fleisch, Knochen, Zähne, Nägel und Haar besaßen die Eigenschaften fester Materie der Erde. Blut, Urin, Schleim und andere flüssige Ausscheidungen besaßen die flüssigen Eigenschaften des Wassers. Feuer war als Wärme, Energie und Vitalität im Körper vertreten. Das Windelement zeigte sich im Atem, im Kreislauf und in der körperlichen Bewegung.

Mä Chi Käo beobachtete, wie der Zerfall des Körpers die materiellen Verbindungen zersetzte, welche die Elemente im Körper zusammenhalten und wie er sie befreite, sodass sie zu ihrem ursprünglichen elementaren Zustand zurückkehren konnten. Das Ereignis des Todes, dem Moment in welchem das Bewusstsein den Körper für immer verlässt, befreite die Leben spendenden Kräfte des Feuers und des Windes, sodass sie zu ihren elementaren Bedingungen zurückkehren konnten. Vom inneren Blickwinkel spontanen Gewahrseins aus beobachtete Mä Chi Käo außerdem, wie die körperlichen Flüssigkeiten in den Boden sickerten oder in die Luft verdunsteten. Als die flüssigen Grundbestandteile entweder in den Boden gesickert oder in die Luft entschwunden waren, trockneten die übrigen Körperteile aus und allmählich blieben im Zuge der Austrocknung nur hart gewordenes Gewebe und nackte Knochen übrig. Diese zerbröckelten langsam und wurden dann zu Staub. So kehrten jene Teile schließlich vollständig in das Erdelement zurück.

Mä Chi Käo nahm wahr, wie sich Knochen mit Erde vermischten, wobei beide sich vereinigten, um zu ein und demselben Stoff zu werden. Wenn auch die letzten Knochen zu ihrem ursprünglichen elementaren Zustand zurückkehrten, wurde ihr Herz ganz von der tiefgründigen Erkenntnis der substanzlosen und illusorischen Natur des Körpers erfüllt. Es bildete sich das Wissen und Verständnis, dass jeder körperliche Stoff eine Kombination aus Erde, Wasser, Feuer und Wind ist und dass sie alle zu ihrem ursprünglichen elementaren Zustand zurückgekehrt waren. Plötzlich verschwand die Erde selbst mit dem hellen, in alle Richtungen strahlenden Licht des Gewahrsein. Dann tauchte ihr Gewahrsein blitzartig auf eine Ebene der Vervollständigung ab, wie sie sie niemals zuvor erfahren hatte. Damit verschwand das strahlende Licht. Was blieb, war eine unbeschreibliche Leere, ein Zustand absoluter Einheit, ohne auch nur einen einzigen Augenblick der Dualität. Einzig das reine Gewahrsein war vorhanden, ein transzendenter und wunderbarer Zustand vollständiger Ruhe, der vollkommen befreit war von unterscheidenden Merkmalen – die schwingende Leere der wahren Essenz des Geistes.

Die elementare Umwandlung des Körpers in Erde, Wasser, Feuer und Wind war bei jedem Male deutlich, als sie das erlebte. Sie sah, dass nichts

sterben kann. Haare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch und Knochen werden in ihre ursprüngliche elementare Form zurückgeführt. Sie sind am Ende wieder einfache Erdelemente. Wie aber könnten Erdelement jemals sterben? Was aber geschieht, wenn sich die Bestandteile des Körpers zersetzen und auflösen? Alle körperliche Materie kehrt zu ihren ursprünglichen Eigenschaften zurück. Das Erd- ebenso wie das Wasserelement verlangt seine ursprünglichen Eigenschaften zurück, wie auch das Wind- und das Feuerelement. Nichts wird jemals zerstört. Die Elemente kamen einzig zusammen, um sich zu einer Masse zu verbinden, in die der bewusste Geist einzog. Der Geist klammerte sich an diese Masse aus Materie und belebte sie, trug sie dann aber als eine Last herum, weil er eine Selbstidentität in ihr errichtete. Dadurch, dass der Geist persönlichen Anspruch auf den physischen Körper erhebt, können Schmerzen und Leiden entstehen.

Auch der Geist stirbt niemals. Zwar gibt es einen ständigen Wechsel von Geburt und Tod, die in endloser Folge einander ablösen. Je genauer Mä Chi Käo die vier Elemente jedoch untersuchte und dabei beobachtete, wie sie in ihre ursprünglichen Eigenschaften zerfielen, umso deutlicher ausgeprägt trat der Geist hervor. Wo also war der Tod zu finden? Und was genau war es, das starb? Die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Wind – sie starben nicht. Und wie, fragte sich Mä Chi Käo, könnte der Geist sterben? Durch dieses Fragen und die Suche nach Antworten wurde ihr Geist bemerkenswerter, wissender und einsichtiger.

Wenn Mä Chi Käo sich aus der äußersten Ruhe zurückzog, betrachtete sie die tiefen und weitreichenden Implikationen der physischen Verkörperung. Sie erkannte, dass ihr Körpergefühl ein Bereich der Selbstidentität war. Von Geburt an hatte sie ihre Wahrnehmung der Welt um körperliche Wahrnehmungen herum aufgebaut, wobei sie instinktiv mit dem Schutz des Körpers und der Erfüllung seiner materiellen Bedürfnisse beschäftigt gewesen war. Sie erkannte deutlich, dass Gedanken, die sich auf der Grundlage des Körpers bildeten, kammische Ursachen waren, die sie beständig an den Kreislauf von Geburt und Tod gebunden hielten. Die angeborene Unreinheit des Körpers reichte tatsächlich viel tiefer als seine physische Gestalt. Sie erstreckte sich auf viele körperlich begründete Haltungen und Handlungen, die nicht nur abstoßend, sondern auch sehr schädlich waren. Eitelkeit, sinnliche Besessenheiten, sexuelle Aggression und körperliche Gewalt sind Erscheinungen heimtückischerer Natur. Da sie für ein so großes Spektrum negativer Gedanken und Emotionen verantwortlich waren, fesselte die Identifizierung mit der körperlichen Gestalt den Geist an die Wurzel der samsarischen Existenz. Mä Chi Käo erkannte, dass sie, wenn sie die körperliche Anhaftung bis zu ihrer Quelle zurückverfolgen wollte, alle besudelnden Gedanken und Gefühle sowie den Fluss des Bewusstseins, der sie hervorbrachte, direkt untersuchen musste.

In einem vollständig stillen und kristallklaren Teich können wir alles gut erkennen. Das vollkommen ruhige Herz ist still. Wenn das Herz still ist, erscheint Weisheit leicht und fließend. Wenn die Weisheit fließt, folgt klares Verstehen.

Spontanes Gewahrsein

Monate vergingen, in denen Mä Chi Käos Leben einen ruhigen und beständigen Verlauf nahm, der um eine intensive Meditation aufgebaut war. Kurz nach der Morgenmahlzeit zog sie sich in die Abgeschiedenheit ihrer Hütte zurück und verbrachte die Vormittagsstunden mit gleichförmiger Gehmeditation auf ihrem Pfad. Der Meditationspfad war für Mä Chi Käo in ihrem Kampf, den Zyklus von Geburt und Tod zu besiegen, zu einem heiligen Schlachtfeld geworden. Wenn sie ihn der Länge nach abschritt, war sie so vollständig auf ihr Inneres konzentriert, dass sie sich ihrer Körperhaltung oder ihrer bloßen Füße, die den Boden berührten, nicht bewusst war. Ihr Bewusstsein war so sehr nach innen gerichtet, dass ihr Körper gelegentlich vom Gehweg abkam und im Gestrüpp landete. Ohne die Konzentration zu verlieren, steuerte sie instinktiv zurück auf den Pfad und nahm das Gehen wieder auf, wobei ihre Aufmerksamkeit entschlossen auf den fließenden Strom des Bewusstseins gerichtet war.

Der Pfad war durch ein Schutzdach aus Laub von den gewaltigen Bäumen und gewölbtem Bambus beschattet. An einem Ende stand ein hoher und schlanker Phayombaum, in dessen Schatten Mä Chi Käo eine schlichte Plattform aus Bambus gebaut hatte, wo sie während der heißen Mittagsstunden ruhen und meditieren konnte. Der Phayombaum, eine Unterart der Mahagonipflanze des Regenwaldes, war zu einem ihrer liebsten Plätze geworden. Der Phayom war stahlhart und massiv und wurde wegen seiner leuchtend gelben Blüten bewundert, die das grüne Laub während der jährlichen Blütezeit mit Farbtupfern versahen und deren Blütenblätter auf ihre kleine Meditationsplattform fielen. In einer Verbindung aus Härte und Schönheit war der Phayom symbolisch für die Zähigkeit und den Glanz, der Mä Chi Käos augenblicklichen Geisteszustand charakterisierte.

Eines späten Abends hatte Mä Chi Käo eine Vision. Vor ihrem geistigen Auge erstreckte sich das Bild eines ausgedehnten Teiches voll goldener Lotosblüten. Die schwimmenden Blüten waren so groß wie die Räder eines Ochsenkarrens und ihre dünnen Blütenblätter aus feinem Gold flackerten wie federartige Speichen. Andere Lotosblumen, deren Blütenblätter um den Stamm geschlossen waren und zum Himmel zeigten, standen hoch über dem azurblauen Wasser wie Tempel mit goldenen Kuppeln. Wieder andere waren eben unter die Oberfläche des klaren, kühlen Wassers getaucht und

ihr Strahlen erstreckte sich über den Teich wie ein goldener Hauch. Das Wasser schien so märchenhaft durchscheinend, dass der wellenförmige Schlamm auf dem Grund deutlich zu sehen war. Abgetrennt von ihren Stängeln schwammen einige der Blütenblätter nass und glitzernd auf der Oberfläche und ihr feiner Duft durchdrang die Luft. Während Mä Chi Käo in stiller Ehrfurcht schaute, schwebte eine kleine goldene Ente vom Himmel hernieder, streifte über die friedliche Wasseroberfläche und begann spielerisch zwischen den Lotosblumen zu schwimmen. Sie pickte an den schwimmenden Blütenblättern und umkreiste, während sie fraß, anmutig jedes Blütenblatt. Nachdem sie vier Blütenblätter verzehrt hatte, blieb sie vollkommen still. Während Mä Chi Käo fasziniert vom Rand des Lotosteiches zusah, fühlte sie, „wie ihr Körper sich hob und wie eine Wolke über das Wasser glitt". Als sie sich der goldenen Ente näherte, fühlte sie, dass deren Beine sich ausstreckten, um sich auf ihren Rücken zu setzen. Als sie aber aufzusteigen begann, verschmolz sie vollständig mit ihr. In diesem Augenblick erkannte Mä Chi Käo, dass sie selbst die goldene Ente war. Sofort beendete sie den *Samādhi* und kehrte zu ihrem normalen Bewusstsein zurück.

Tagelang dachte Mä Chi Käo über diese mystische Vision nach und suchte nach deren wesenhafter Bedeutung. Was könnte eine goldene Ente bedeuten, die goldene Lotosblüten verzehrt? Lotosblumen symbolisieren traditionell Opfergaben in Ehrerbietung für das Dhamma, die Essenz des Edlen Weges des Buddha. Gold aber steht für Licht, für das Licht des Geistes. Die Blume symbolisiert das Erblühen oder die Öffnung des strahlenden Lichtes des Geistes. Mä Chi Käo begriff, dass die vier Blütenblätter des Lotos die vier *Ariya Magga* sind, die vier Meilensteine auf dem edlen Pfad zur Arahatschaft. Wie die goldene Ente strahlte Mä Chi Käo das klare, leuchtende Licht des Verstehens aus. Sie verstand, dass sie in ihrem Leben mit Sicherheit die Reise auf dem edlen Pfad vollenden würde.

Mä Chi Käo wusste, dass Bewusstsein alle Augenblicke des Gewahrseins durchdrang, ob sich nun die Aufmerksamkeit auf das Innere oder auf das Äußere konzentrierte. Nichts, was sie erfuhr, befand sich jemals außerhalb des Bewusstseins. Da alle Erscheinungen nur auf dieser Grundlage aufbauen, besaßen sie keine unabhängige, vom bewussten Geist getrennte Existenz. Aus diesem Grunde war die Wahrnehmung des Körpers von Natur aus eine Funktion des Bewusstseins. Im Wesentlichen untersuchte Mä Chi Käo eine verinnerlichte körperliche Gestalt, ein geistiges Bild des Körpers das auf Empfindung basiert. Bewusstsein breitete sich natürlich durch ihren ganzen Körper aus, regte die Sinnesorgane an und aktivierte so sinnliche Wahrnehmung. Die Erfahrung der Verkörperung – des Körpers als Selbst – bestand hauptsächlich aus geistigen Bildern, die in Verbindung mit der sinnlichen Wahrnehmung ihres Körpers geformt und durch eine tief

verwurzelte Anhaftung an Form und persönliche Identität eingefärbt wurden.

Mit einem Sinn für Spontaneität und Distanz konzentrierte sich Mä Chi Käo auf den Körper als ein geistiges Konstrukt, als ein Produkt des bewussten Geistes. Wenn der physische Körper lediglich die Verbindung diverser Elemente war, die nur vorübergehend zusammengefügt worden waren, woher kam dann das Gefühl der Verkörperung? Und was war es, das Gedanken von Hässlichkeit oder Gefühle von Ekel gegenüber dem natürlichen Vorgang körperlicher Verwesung und Zersetzung auslöste?

So wie sie sich auf verinnerlichte Bilder der Auflösung des Körpers konzentrierte, so achtete Mä Chi Käo besonders auf die begleitenden Gedanken und Gefühle, die ihre Erscheinung entweder als angenehm oder unangenehm umschrieben. Sie wurde zu einer losgelösten und unvoreingenommenen Zeugin und ließ ihrem unterscheidenden Geist alle erdenklichen Freiheiten: zuerst die Freiheit, Begriffe zu bilden, und dann die Freiheit, auf seine Interpretationen zu reagieren. Mä Chi Käo kannte ihren Körper nur durch die Rückmeldung ihrer Sinne, die mit der begreifenden Tätigkeit des Geistes verbunden waren. Aber dann erfuhr Mä Chi Käo jene sinnlichen Vorstellungen als positiv und gut oder negativ und schlecht. Sie musste verstehen lernen, warum der Geist diese Bilder erzeugte und wie er sie mit Bedeutung erfüllte.

In diesem Stadium begann Mä Chi Käo, sich ausschließlich auf die durch die Körperbetrachtung hervorgerufenen emotionalen Reaktionen zu konzentrieren. Sie war Expertin darin geworden, die bewusste Triebkraft des Geistes zu unterbrechen und seinen normalen Kurs zum Ursprung zurücklaufen zu lassen. So begann sie, dieselbe Technik dafür anzuwenden, die Flut der Gedanken und Emotionen umzukehren und ihren Verlauf zurück zum Punkt ihres Ursprungs zu verfolgen. Sie konzentrierte sich auf ein Bild fortgeschrittener körperlicher Verwesung, wobei sie alle Ereignisse ohne begriffliche Erfassung aufnahm. Während die spontane Wahrnehmung und die gezielte Beobachtung gemeinsam arbeiteten, bemerkte Mä Chi Käo, wie sich tief aus ihrem Inneren eine instinktive Woge des Abscheus den Weg bahnte, um das Bild zu durchdringen. Sie aber hielt das Bild in ihrer Wahrnehmung, bis Objekt und Beobachterin zu einer Einheit verschmolzen. In diesem Augenblick zogen sich Bild und Emotion allmählich zusammen und schließlich nach innen, bis beide vom bewussten Geist vollständig absorbiert worden waren. Am Ende verschwanden sie einfach. Sogleich konzentrierte sich Mä Chi Käo erneut auf das geistige Bild und das damit verbundene Gefühl der Abscheu. Auch dieses Mal beobachtete sie den Fluss der geistigen Wahrnehmung, welcher dem Bild emotionale Kraft einflößte. Es kehrte zu seiner Quelle zurück, verband sich mit dem Zentrum des Bewusstseins und verschwand danach. Je mehr Mä

Chi Käo sich konzentrierte, desto spontaner wurde ihre Fähigkeit, Bild und Ergriffenheit umzukehren. Schließlich verschwanden Bilder und Gemütsbewegungen von selbst in den Geist, ohne dazu angetrieben worden zu sein, und kehrten zu ihrer ursprünglichen Quelle zurück, wo sie sofort verschwanden.

Mä Chi Käos Meditation hatte ein entscheidendes Stadium in der Körperbetrachtung erreicht, einen Wendepunkt, an dem die eigentliche Ursache der Anhaftung des Geistes an die körperliche Form in völliger Klarheit sichtbar war. Als sich instinktive Gefühle der Abscheu mit ihrem ursprünglichen Anlass wieder vereinigten, gelang ihr mit einem Male eine tiefe Einsicht: Es war der Geist selbst, der Gefühle von Ekel, Abscheu und Anziehung erzeugte. Der Geist allein schuf die Wahrnehmungen von Hässlichkeit und Schönheit. Jene Eigenschaften existierten nicht tatsächlich in den Objekten der Wahrnehmung. Der Geist selbst projizierte jene Merkmale auf die Bilder, die er wahrnahm, um dann getäuscht zu werden in der Annahme, dass die Gegenstände selbst schön und anziehend oder hässlich und abstoßend seien. Tatsächlich war der Fluss des Bewusstseins beständig in ein Gewirr geistiger Bildersprache und die sie begleitenden Gefühle eingetaucht. Mä Chi Käos Geist entwarf fortwährend ausgeklügelte Bilder – Entwürfe von ihr selbst und ebenso Bilder von der äußeren Welt. Dann fiel ihr Geist auf seine eigene geistige Bildersymbolik herein und hielt sie für eine objektive Abbildung der Wirklichkeit.

In diesem Stadium arbeiteten die unendliche, raumartige Wahrnehmung der Essenz des Geistes und die Besonderheit der bewussten Wahrnehmung gleichzeitig. Allmählich begann auch die Illusion zusammenhängender geistiger Bilder zusammenzubrechen. Innerhalb des fließenden Bewusstseinsstromes stiegen Myriaden amorpher Formen und bruchstückhafter Gebilde auf, vereinigten sich zu Bildern und zerbrachen dann sofort, um sich dann neu zu gruppieren und sich immer aufs Neue wieder aufzulösen. Kaum erschien ein Bild des Körpers, begann es bereits, wieder zu verschwinden. Bevor ein besonderer Wunsch oder Ausdruck ausformuliert werden konnte, hüllte die Quelle der Wahrnehmung ihn einfach ein und ließ ihn sich in Leere auflösen und verschwinden. Unzählige mögliche Ausdrucksweisen von Körper und Geist schienen in zufälliger Folge aufzusteigen, nur um sich eine nach der anderen, ins Nichts aufzulösen. Althergebrachte Vorstellungen von der körperlicher Existenz waren im Begriff, Gestalt anzunehmen und ihre individuellen Besonderheiten kundzutun, aber die wissende Essenz löste sie alle auf, bevor sie eine tatsächliche Anwesenheit im Geist annehmen konnten.

Bilder erschienen und verschwanden so schnell, dass Vorstellungen von äußerlich und innerlich nicht mehr relevant waren. Schließlich flackerten Formen auf und erschienen und verschwanden in so rascher Folge aus dem

Bewusstsein, dass ihre Bedeutung nicht mehr auszumachen war. Nach jedem Verschwinden schien das Bewusstsein wie von einer großen Leere erfasst zu sein – es war leer von Bildern und von dem Anhaften an die Form. Eine äußerst verfeinerte Essenz reinen Wissens erhob sich innerhalb des Geistes. Mit jedem neuen Bild, das blitzartig erschien und verschwand, empfand der Geist die entstehende Leere tiefer. Von dem Punkt an war Mä Chi Käos Geist erstaunlich leer und klar. Wenn auch der Körper blieb, so war doch ihr Gewahrsein leer. Kein einziges Bild blieb in ihrem Geist.

Diese Einsicht löste eine Veränderung von großer Tragweite in Mä Chi Käos gesamtem Sein aus. Sie verstand die Wahrheit nun mit absoluter Sicherheit: Die Verblendung über die Bildersprache, die durch den Fluss des Bewusstseins hervorgerufen wird, führt zu gleichzeitiger Abstoßung und Anziehung. Mä Chi Käo erkannte, dass beide in einer zutiefst instinktiven, aber beinahe unterbewussten Verzerrung bewusster Wahrnehmungen von Körper und Form verwurzelt waren. Wenn die tatsächliche Grundlage jener Wahrnehmungen demaskiert und dabei als falsch herausgestellt werden konnte, brach die äußere Welt der Erscheinungen zusammen und ihr Anhaften daran wurde beendet. Mit dem Erlöschen aller vom Geist erzeugten Bilder endete das Anhaften an der Form. Hatte sich der Geist erst einmal vollständig aus allen sinnlichen Verwicklungen zurückgezogen, so begann ein Gefühl tiefer Heiterkeit das gesamte geistige Sein einzuhüllen.

Am Ende existierten für Mä Chi Käo die körperlichen Bilder, selbst wenn es sich dabei um bloße Formen handelte, nicht mehr in der grundlegenden Struktur ihres Geistes. Da keine Umrisse oder Formen, die hätten ergriffen werden können, in ihrem Geist verblieben, erkannte Mä Chi Käo, dass sie niemals in der Formenwelt wiedergeboren werden konnte. Das gewohnte Gefühl für physische Beschränkung und Verkörperung des Geistes verschwand vollständig. Mä Chi Käo fühlte, wie sich ihr Wesen aufzulösen begann und sich nach außen hin ausdehnte und mit anderen Dingen vermischte, als bilde es eine Essenz mit dem Universum. Innen aber blieb, frei von jeder Abhängigkeit, die äußerste Leere klar, leuchtend und still bestehen.

Reinheit ist der normale Zustand des Geistes. Er wird nur befleckt, weil er Störungen von außen zulässt, die Emotionen wie etwa Traurigkeit und Freude aufsteigen lassen, bis der Geist vollkommen blind für seine eigene wahre Natur wird.

Leuchtende Essenz

Es waren ihre Hütte, der Meditationsweg und die kleine Plattform unter dem Phayombaum, die Mä Chi Käo während des ganzen Jahres ein Zuhause boten. Das Umfeld ihres Meditationsplatzes verließ sie, außer zu den täglichen Mahlzeiten, selten. Obwohl die Nonnen Ajaan Mahā Bua einmal wöchentlich zu den Uposatha-Tagen aufsuchten, begleitete Mä Chi Käo sie selten und konzentrierte sich darauf, ihre Meditationspraxis zu intensivieren. Trotz ihrer Hingabe an die Praxis fühlte sie tiefe Dankbarkeit und Hochachtung für Ajaan Mahā Bua. Daher kochte sie jeden Morgen einen kleinen Topf Klebreis und bereitete einen Korb mit Betelnuss für ihn vor. In der Regel bat Mä Chi Käo eine der Nonnen, ihre tägliche Opfergabe zu Ajaan Mahā Bua zu bringen, nur gelegentlich kam sie selbst. Auch dann sprach sie nur sehr kurz mit ihm.

Ajaan Mahā Buas Kloster lag nordöstlich der Stadt, während sich Mä Chi Käos Nonnenkloster zwei Meilen südwestlich davon entfernt befand. Das Dorf Huay Sai aber befand sich in der Mitte. Trotz der Entfernung voneinander und trotz der Tatsache, dass Ajaan Mahā Bua seine Reisepläne niemals vorher ankündigte, wusste Mä Chi Käo immer intuitiv, wann Ajaan Mahā Bua vom Kloster aufgebrochen war, um auf der Suche nach Abgeschiedenheit die Gegend zu durchwandern. Mä Chi Käo wusste es immer, wenn er sein Kloster verlassen hatte und ebenso wenn seine Rückkehr bevorstand. Mä Chi Käo fühlte bei seinem Aufbruch, wie ein Frösteln die Umgebung durchzog. Und obwohl er oft monatelang unterwegs war, wusste Mä Chi Käo immer, wenn er auf dem Rückweg war, da sie fühlen konnte, wie die Wärme zurückkehrte, noch bevor er sein Ziel erreichte. Das Frösteln und die Wärme waren die äußeren Zeichen, die durch ihre Wahrnehmung flossen, das Wissen aber kam aus dem Inneren ihres Herzens.

Sobald Ajaan Mahā Bua sich auf die Wanderschaft begab, wies Mä Chi Käo sofort die Nonnen an, den Topf Klebreis oder den Korb voll Betelnuss nicht zuzubereiten. Mehrere Monate später, wenn sie seine Rückkehr spürte, bat sie die Nonnen, den Klebreis und die Betelnuss erneut vorzubereiten. Wenn sich Ajaan Mahā Bua im Kloster aufhielt, kochten die Nonnen für ihn Klebreis, am Tag seiner Rückkehr von einer Wanderung bestand Mä Chi Käo allerdings darauf, dass die Nonnen als besondere Gabe flockigen Reis für ihn kochten. Am Morgen nach seiner Rückkehr erschienen die Nonnen

im Kloster und brachten Reis und Betelnuss. Wenn er die Nonnen fragte, woher sie wüssten, dass er wieder zurück im Kloster sei, da er erst spät am Vorabend angekommen war, so antworteten die Nonnen, dass Mä Chi Käo seine Rückkehr gespürt und sie daher gebeten habe, die Almosen vorzubereiten. Jedes Mal bei der Rückkehr von diesen Reisen bekam Ajaan Mahā Bua die gleiche Antwort. Mä Chi Käo wusste immer Bescheid und irrte sich nie.

Mä Chi Käo hatte es gelernt, Erscheinungen zu analysieren, wobei sie die besonderen Wahrnehmungen des Bewusstseins zusammen mit dem sich ausbreitenden Gewahrsein der immanenten Essenz des Geistes nutzte. Sie erkannte, dass das Bewusstsein auf natürliche Weise von der Essenz des Geistes floss, um Wahrnehmungsaktivität einzuleiten. Wahrnehmungen wurden definiert und interpretiert als die begriffliche Bewegung des Geistes, die ihren Ursprung in der unbewegten Essenz hatten. Daher richtete sie sich ausschließlich auf den Augenblick, in dem sich der Bewusstseinsfluss rührte und aus der Stille des lebendigen Zentrums ihres Geistes auftauchte.

Jeder Gedanke und jeder Ideensplitter zieht kurz durch den Geist und verschwindet dann. Jede einzelne dieser Wellenbewegungen hat nur für sich betrachtet keine besondere Bedeutung. Es erfolgt ein kurzes Aufblitzen im Bewusstsein, das sich alsbald spurlos in nichts auflöst. Ideensplitter, die die Grundlage aller Gedanken bilden, blinken dabei auf und verlöschen mit deutlichem erkennbarem Anfang und Ende, etwa so wie Blitze am Himmel zucken oder ein Glühwürmchen aufleuchtet und wieder verglüht. Die geistige Erkenntnis aber, die ihre Bedeutung interpretiert, verteilt sich langsamer durch den Geist, wobei sie die fließende Bewusstheit wie mit Nebelschwaden zudeckt, bevor sie sich zu deutlichen, begrifflichen Formen vereinigt. Erinnerungen und Gedanken verbinden sich, um die Begriffe und Vorstellungen persönlicher Existenz heraufzubeschwören.

Begriffliche Aktivität besteht aus sich natürlich ereignenden geistigen Erscheinungen, die spontan aufsteigen und verschwinden. Diese Erscheinungen besitzen kein eigenes Gewahrsein. Das Gewahrsein, das sie kennt, ist die geistige Essenz, die wissende Natur also, die alles durchdringt. Der Geist erfüllt keine Doppelfunktion. Er ist einzig eine lebendige Realität. Der Fluss des Bewusstseins von dem wissenden Zentrum schafft eine Illusion von Dualität, von Innerem und Äußerem oder Wissendem und Gewusstem.

Formen und Konzepte sind Erscheinungen, die durch die Bewegung des Bewusstseins konditioniert werden. Wegen der subtilen und durchdringenden Verblendung, die im Geiste aller Wesen besteht, heftet sich das Gewahrsein, das Formen und Begriffe kennt, an diese Schöpfungen des Bewusstseins. Während der Geist nach einer individuellen und persönlichen Identität greift, verwandelt er Gefühle, Erinnerungen und Gedanken

in ein Selbst. Dieses Greifen verwandelt den Geist und erschafft aus ihm eine Persönlichkeit. Denken und Fühlen aber sind in Wirklichkeit nichts als konditionierte Funktionen des Geistes und nicht seine ursprüngliche Essenz. Essenz, die sich in Bewusstsein verwandelt, schafft eine begriffliche und keine essenzielle Wirklichkeit. Und die konzeptionelle Wirklichkeit eines Selbst ist Gegenstand einer tief sitzenden Anhaftung.

Mä Chi Käo erkannte, dass der wahre Geist keine Gestalt hat und keine Begriffe bilden kann. Dadurch, dass sie Erscheinungen mit klarer Achtsamkeit beobachtete, befreite sie sich von allem begrifflichen Denken. Dies ermöglichte es der wissenden Essenz, geistige Konstrukte loszulassen, bevor diese sich endgültig in dem Bewusstseinskontinuum des Geistes festsetzen konnten. Bevor sich ein bestimmter Gedanke oder Ausdruck ganz bilden konnte, ließ ihn die wissende Essenz einfach los. Dadurch veranlasste sie die geistigen Gestaltungen, sich in nichts aufzulösen. Schließlich wurde die losgelöste Natur der wahren Essenz des Geistes so allumfassend, dass die meisten der bewussten Ausdrücke nicht Fuß fassen konnten und sich vor ihrer stillen, mächtigen Immanenz auflösten.

In diesem Stadium ähnelte Mä Chi Käos Geist einem Schlachtfeld, in dem die Kräfte der bewussten Existenz der allumfassenden Essenz, die alles enthält, aber nichts zurückhält, gegenüberstehen. Da eine tiefe innere Leere fortwährend zahlreiche immer wieder auftauchende Existenzen auflöste, gewann die wissende Essenz des Geistes schließlich die Oberhand und nahm an Leuchtkraft und Reinheit zu.

Als die Einsicht dann die illusionäre Natur geistiger Phänomene gründlich durchdrang, ließ die wissende Essenz alle Konzepte los und erkannte vollständig, dass sie nichts als kleine Wellen innerhalb des Geistes waren und keine wirkliche Substanz besaßen. In welcher Form sie auch immer im Geist erschienen, waren sie doch nur bedingte Formen ohne wirkliche Substanz. Es waren Konventionen des Geistes, die ohne Ausnahme im Nichts verschwanden.

Mä Chi Käos Meditation brach geistige Muster auf, die über Äonen die samsarische Existenz beherrscht hatten. Keinem einzigen Gedanke gelang es, aufzusteigen oder sich neu zu bilden, was als sicheres Zeichen dafür verstanden werden kann, dass hier eine wahre, spontane Achtsamkeit geboren war. Die spontane Beobachtung durch den Geist war eine reine, ungeteilte Aufmerksamkeit, die auf natürliche Weise zu klarer und durchdringender Einsicht führte. Wenn der Geist klar, mit intuitiver Weisheit verstehen kann, dass kein Selbst innerhalb der geistigen Phänomene zu finden ist, erfolgt eine befreiende Ablösung wie von selbst. Während der Fokus des Geistes sich verengt, werden die vom Geist ausgesandten Ströme kürzer und begrenzter. Mä Chi Käo hatte die konzeptionellen Erscheinungen so gründ-

lich analysiert und verstanden, dass die klare, leuchtende Essenz sich mit ihnen nicht mehr bewusst auseinandersetzte. Das Denken und die Vorstellung im Geist waren vollständig zum Erliegen gekommen. Es war die essenzielle, wissende Natur des Geistes, die allein bestehen blieb. Bis auf ein äußerst differenziertes und genaues Gewahrsein, ein Gewahrsein, dass den gesamten Kosmos durchflutete, war nichts mehr im Geiste vorhanden und der Geist trat über die Beschränkungen von Zeit und Raum hinaus. Eine leuchtende, grenzenlos erscheinende, doch wundersam leere Essenz des Seins durchdrang das gesamte Universum. Alles schien erfüllt zu sein von einer subtilen Qualität des Wissens, gerade so, als ob nichts anderes mehr existierte. Gereinigt von den Dingen, die seine allumfassende Essenz getrübt hatten, offenbarte der Geist Mä Chi Käo seine wahre Stärke.

Als das Unkraut der Verblendung vollständig ausgerissen war, sammelte sich ihr Geist in einem Kern erhabenen Leuchtens – eines so majestätischen und faszinierenden Strahlens, dass Mä Chi Käo mit Bestimmtheit wusste, dass dies das Ende ihres Leidens sein musste, das zu erreichen sie erstrebt hatte. Da sie jegliches Anhaften an eine persönliche Identität losgelassen hatte, blieb der feine, leuchtende Glanz im Zentrum ihres Geistes ihr einziger Brennpunkt. Die Richtung ihres Gewahrseins war so außerordentlich zart und fein, dass es sich nicht in Worten beschreiben lässt. Es ging eine nie dagewesene und wundersame Glückseligkeit davon aus, die den Bereich bedingter Erscheinungen vollständig zu übersteigen schien. Der leuchtende Geist strahlte ein starkes Gefühl von Kraft und Unverwundbarkeit aus. Nichts schien ihm etwas anhaben zu können. Mä Chi Käo war sich jetzt sicher, dass sie endlich das ersehnte Ziel, *Nibbāna*, erreicht hatte.

Wenn wir in einer plötzlichen Einsicht die Verblendung klar erkennen können, dann werden wir unserer Anhaftung an dieses Leiden müde und lassen los. In jenem Augenblick der Besonnenheit lässt das Feuer in unserem Herzen nach und die Befreiung vom Leiden entsteht ganz natürlich und von allein.

Der voll erblühte Phayombaum

Mitte Oktober 1952 stand der Phayombaum in voller und strahlender Blüte. Als Mä Chi Käo eines Nachmittags mit ihrem in Glanz getauchten Geist darunter saß, meinte sie, es sei an der Zeit, um Ajaan Mahā Bua von ihren Errungenschaft zu berichten. Schließlich war er es gewesen, der sie durch seine Anleitung und Inspiration zu diesem tiefgreifenden, majestätischen Glanz des Geistes geführt hatte. Es war an der Zeit, dass sie sich durch die Früchte ihres Triumphes für das in sie gesetzte Vertrauen erkenntlich zeigte. Da Uposatha-Tag war, beschloss sie, Ajaan Mahā Bua am späten Nachmittag aufzusuchen. In Begleitung mehrerer Nonnen brach sie vom Kloster auf und ging mit ihnen durch die an das Dorf angrenzenden Felder bis auf die andere Seite. Von da aus machten sich die Nonnen an den steilen Aufstieg zu Ajaan Mahā Buas Berghöhle.

Als Mä Chi Käo Ajaan Mahā Bua am Eingang der Höhle sitzen sah, warf sie sich vor ihrem Lehrer nieder, um ihm Ehrerbietung zu erweisen und ihn zu begrüßen. Dann neigte sie ihren Kopf, legte die Hände zusammen und bat um die Erlaubnis, zu sprechen. Sie berichtete von ihren Fortschritten des vergangenen Jahres, ging sorgfältig ins Detail über die aufeinander gefolgten Stadien ihrer Erfahrungen und schloss mit ihrem „Löwenruf", der strahlenden Leere des Geistes, die den gesamten Kosmos durchdrang und alle Bedingungen überstieg.

Als sie verstummt war, sah Ajaan Mahā Bua auf und fragte ruhig: „Ist das alles?" Mä Chi Käo nickte. Ajaan Mahā Bua hielt einen Augenblick inne und sprach dann:

> „Wenn man geistige Phänomene untersucht, bis man vollständig über sie hinausgeht, werden die verbleibenden Unreinheiten des Bewusstseins in einen leuchtenden Kern von Gewahrsein gezogen, der sich mit der natürlich strahlenden Essenz des Geistes vermischt. Dieses Strahlen ist so erhaben und faszinierend, dass selbst überragende Fähigkeiten wie spontane Achtsamkeit und intuitive Weisheit unweigerlich diesem Zauber erliegen. Die Leuchtkraft und Klarheit des Geistes scheinen so außergewöhnlich und ehrfurchtgebietend zu sein, dass sich überhaupt nichts mit ihm vergleichen lässt. Die leuchtende Essenz ist der Inbegriff vollständiger Güte und Tugend, der

Höhepunkt spiritueller Glückseligkeit. Du findest dein wahres, ursprüngliches Selbst, den Kern deines Wesens. Aber dieses wahre Selbst ist auch die grundlegende Quelle aller Anhaftung an Sein und Werden. Letztendlich ist es die Anhaftung an den Reiz dieses ursprünglichen Strahlens des Geistes, welches die Lebewesen ohne Ende durch die Welt des Werdens und Vergehens wandern und ständig nach Geburt greifen und den Tod erleiden lässt.

Die grundlegende Ursache dieser Anhaftung ist genau diese Täuschung über dein wahres Selbst. Verblendung ist verantwortlich für alle Befleckungen des Bewusstseins und ihr Fluchtweg ist der ständige Schwung bewusster Aktivität. Auf dieser Ebene herrscht die vollkommene Verblendung. Wenn aber Achtsamkeit und Weisheit geschickt genug geworden sind, um bewusste Aktivität auszuschalten und damit das Ventil zu schließen, so hören die durch den Fluss geistiger Phänomene geschaffenen Verblendungen auf. Wenn man alle ihre Abflüsse nach außen verschließt, hat die Verblendung keinen Raum, um sich innerhalb des Geistes zu bewegen, da sie gezwungen ist, sich in den strahlenden Kern, von dem alles Wissen ausgeht, zusammenzuziehen. Jenes Zentrum des Wissens zeigt sich als eine leuchtende, wahrhaft überwältigende und erstaunliche Leere.

Jene strahlende Leere aber sollte man nicht irrtümlich für die reine Leerheit des *Nibbāna* halten. Beide unterscheiden sich wie Tag und Nacht. Der strahlende Geist ist der ursprüngliche Geist des Kreislaufs eines ständigen Werdens; aber er ist nicht die Essenz des Geistes, die vollkommen rein und von dem Kreislauf aus Geburt und Tod befreit ist. Das Strahlen ist ein sehr subtiler, natürlicher Zustand, dessen gleichförmiges Leuchten und dessen gleichförmige Klarheit ihn als leer erscheinen lassen. Dies ist deine ursprüngliche Natur jenseits deines Namens und deiner Gestalt. Bedenke aber, dass dies noch nicht *Nibbāna* ist. Es ist die eigentliche Substanz des Geistes, der so weit gereinigt wurde, dass sein hervorstechendes Merkmal eine faszinierende und majestätische Wissensqualität ist. Wenn der Geist schließlich alle Anhaftungen an Formen und Begriffe aufgibt, dann nimmt die wissende Essenz äußerst feine Eigenschaften an. Alles hat sie losgelassen – außer sich selbst. Sie bleibt von einer grundlegenden Verblendung über ihre eigene wahre Natur durchdrungen. Darum hat sich die strahlende Essenz, ohne dass du es erkennen kannst, in eine feine Form des Selbst

verwandelt. Schließlich glaubst du, dass die subtilen Glücksgefühle und das leuchtende Strahlen die unbedingte Essenz des Geistes seien. Deiner Verblendung nicht bewusst hältst du diesen großartigen Geist bereits für das Endprodukt deiner Suche. Du glaubst, das *Nibbāna* erreicht zu haben, die transzendente Leerheit des reinen Geistes.

Leere, Strahlen, Klarheit und Glück, sie alle sind aber feine Bedingungen eines Geistes, der noch an die Verblendung gebunden ist. Wenn du die Leere sorgfältig und mit anhaltender Aufmerksamkeit betrachtest, wirst du bemerken, dass sie nicht wirklich einheitlich, nicht wirklich konstant ist. Die durch ursprüngliche Verblendung hervorgerufene Leere ist das Ergebnis subtiler Bedingungen. Manchmal verändert sie sich ein wenig, nur ein ganz klein wenig, genug aber, dass du bemerkst, dass sie vergänglich ist. Feine Veränderungen kann man entdecken, weil alle bedingten Erscheinungen, wie fein, leuchtend und majestätisch sie auch zu sein scheinen, ausnahmslos einige Unregelmäßigkeiten zeigen.

Wenn es tatsächlich *Nibbāna* wäre, was du erfahren hast, warum dann zeigt dieser verfeinerte Geisteszustand einige subtile Bedingungen? Er ist nicht andauernd und wahr. Richte dich auf jenes leuchtende Zentrum, um klar zu sehen, dass sein Strahlen dieselben Eigenschaften besitzt wie alle anderen Erscheinungen, die du bereits transzendiert hast, nämlich die, vergänglich, unvollkommen und wesenlos zu sein. Der einzige Unterschied ist, dass das Strahlen viel subtiler und feiner ist.

Versuche dir vorzustellen, du stündest in einem leeren Zimmer. Du schaust dich um und siehst überall nichts als leeren Raum. Außer dir gibt es nichts, was den Raum einnimmt und du befindest dich in der Mitte des Raumes. Während du diese Leere bewunderst, vergisst du dich selbst. Du vergisst, dass du eine zentrale Stellung in diesem Raum einnimmst. Wie kann der Raum dann leer sein? Solange jemand im Raum bleibt, ist er nicht tatsächlich leer. Wenn du schließlich erkennst, dass der Raum nie wirklich leer sein kann, bis du ihn verlässt, ist der Augenblick gekommen, in dem jene grundlegende Verblendung über dein wahres Selbst sich auflöst und der reine, von Verblendung freie Geist entsteht.

Wenn der Geist erst einmal alle Arten von Erscheinungen losgelassen hat, erscheint er als äußerst leer; außer für den, der die Leere bewundert und darüber erschrocken ist, dass er noch lebt. Das Selbst als Bezugspunkt, das alles falsche Wissen bein-

haltet, bleibt in die wissende Essenz des Geistes integriert. Diese Selbstansicht ist die grundlegende Verblendung. Ihre Anwesenheit repräsentiert den Unterschied zwischen der subtilen Leere des strahlenden Geistes und der transzendenten Leere des reinen Geistes, der von allen Formen der Verblendung frei ist. Das Selbst ist das wirkliche Hindernis. Sobald es sich auflöst und verschwindet, bleiben keine Hindernisse mehr übrig. Es erscheint die transzendente Leere. Wie im Falle einer Person, die sich in einem leeren Raum befindet, können wir sagen, dass der Geist nur dann wirklich leer ist, wenn das Selbst für immer verschwindet. Diese transzendente Leere ist eine vollständige und bleibende Loslösung, welche keiner weiteren Bemühungen zu ihrer Aufrechterhaltung mehr bedarf.

Verblendung ist ein an sich blindes Gewahrsein, das sich als Strahlen, Klarheit und Glück verkleidet. Als solches ist sie der letzte sichere Hafen des Selbst. Aber jene geschätzten Eigenschaften sind alle Erzeugnisse subtiler Ursachen und Bedingungen. Wirkliche Leere ereignet sich nur, wenn jede einzelne Spur bedingter Wirklichkeit verschwindet.

Sobald du dich umdrehst und es als das erkennst, was es tatsächlich ist, löst sich jenes falsche Gewahrsein einfach in nichts auf. Jene leuchtende Täuschung hat, während sie deine Vorstellung mit ihrem Glanz einhüllte, die ganze Zeit das wahre, natürliche Wunder des Geistes verborgen."

Als Mä Chi Käo an jenem Abend in das Nonnenkloster zurückkehrte, dachte sie darüber nach, wie der strahlende Geist zu ihrer einzigen noch bleibenden Anhaftung geworden war. Da sie ihn hoch geschätzt und gehütet hatte, war sie nicht bereit gewesen, ihn zu stören. In ihrem gesamten Geist und Körper hatte nichts so starke Bedeutung erlangt wie dieses Leuchten. Es hatte in ihr solch ein fesselndes Gefühl inneren Erstaunens und folglich ein schützendes Gefühl von Anhaftung hervorgerufen, dass sie es durch nichts hatte stören wollen.

Wegen ihrer Verblendung über die allwissende Essenz des Geistes hatte Mä Chi Käo vergessen, über die wahre Natur dieser Essenz Untersuchungen anzustellen und sich ein Urteil zu bilden. Wenn ihr Geist sich nach innen gewandt hatte, dann hatte er sich zu einem strahlenden, freudigen und mutigen Kern gesammelt. Jede geistige Aktivität war aus diesem Kern des Bewusstseins herausgeflossen. Gedanken hatten sich dort gebildet und alles Glück hatte sich scheinbar dort versammelt. Darum hatte sie geglaubt, es müsse sich bereits um *Nibbāna* handeln, um das Zentrum ihres Seins, das immerfort hell und klar war. Aber jetzt erkannte sie, dass es tatsächlich der Kern des Ursprungs des Leidens war.

Furchtlos und unerschütterlich begann Mä Chi Käo die außergewöhnliche Strahlung ihres Geistes genauestens zu prüfen und dabei nach Zeichen der Unvollkommenheit zu suchen. Der leuchtende Geist schien zuerst makellos, friedlich und äußerst rein zu sein. Aber wenn sie genauer hinsah, bemerkte sie, dass gelegentlich eine nicht weniger feine Dumpfheit aufstieg, um jene strahlende, kristallklare Essenz des Wissens zu trüben. Dieser Schönheitsfehler ließ es zu, dass sich eine ebenso feine Form der Unzufriedenheit und Unsicherheit einschlich. Die feinen Schwankungen, die sie beobachtete, offenbarten genügend Abweichungen, um sie Verdacht schöpfen zu lassen und zum Weitermachen zu ermutigen. Schließlich wurde sie so sehr von der Beobachtung jener Schwankungen in Anspruch genommen, dass sie jedes Zeitgefühl verlor. Sie vergaß vollständig die Tageszeit, die Schlafenszeit und sogar, wie müde sie eigentlich war. Ohne Unterlass fuhr sie in tiefer Versenkung fort, die kleinsten Ungereimtheiten aufzuspüren, bis sich schließlich ihre Sicherheit über das strahlende Gewahrsein auflöste und verschwand.

Im frühen Dämmerlicht des 1. November 1952 fühlte Mä Chi Käo endlich, dass ihr Körper müde geworden war. In vollkommener Achtsamkeit war sie stundenlang und mit bloßen Füßen auf ihrem Meditationsweg hin- und hergegangen. Sie beschloss sich etwas auszuruhen, bevor sie in die Küche ging, um Essen für die Almosenrunde der Mönche zuzubereiten. Die ersten klaren Strahlen der Morgendämmerung begannen das oberste Laub des Phayombaumes zu beleuchten und seine gelben Blüten im sanften Licht des bevorstehenden Erwachens zu baden. Mä Chi Käo ging langsam zu der Bambusplattform unter dem Baum und saß einen langen Augenblick in vollkommener Ruhe. Es war ein Augenblick tiefer, stiller, auf nichts gerichteter Ruhe. Es herrschte Windstille, nichts bewegte sich und die Zeit schien stillzustehen. Ohne etwas Bestimmtes zu wollen oder zu wissen, wandte sich die kristallklare Strahlung des Geistes, die sie so lange so sehr hoch geschätzt hatte, plötzlich ab und löste sich auf und offenbarte ein reines, allwissendes Gewahrsein, welches das Herz erfüllte und das ganze Universum durchdrang. Es gibt so viele Wissende, aber nichts wird wirklich und mit Bestimmtheit gewusst. Das Wissen ist ohne charakteristische Eigenschaften und ohne einen Ursprung. Das Wissen kann als ein spontanes Geschehen kosmischer Weite verstanden werden. Das strahlende Gewahrsein hatte sich in einem Augenblick aufgelöst und nur die Reinheit des Geistes und die essenzielle Freiheit des reinen Dhamma war übrig geblieben. Ein unkonditioniertes Wissen blieb, dessen Gestalt menschliche Begriffe vollständig übersteigt und nicht in menschliche Worte gefasst werden kann.

> „Körper, Geist und Essenz, sie alle sind verschiedene und gesonderte Realitäten. Einfach alles ist uns bekannt – Erde,

Wasser, Feuer und Wind; Körper, Gefühl, Erinnerung, Gedanke und Bewusstsein; Töne, Sichtbares, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen und Emotionen, Ärger, Gier und Verblendung –, all diese Dinge sind uns bekannt. Ich kenne sie alle in ihren Existenzformen, in ihrem eigenen, natürlichen Zustand. Aber wie sehr ich ihnen auch ausgesetzt bin, so kann ich doch nicht auch nur einen Augenblick erkennen, wo sie Macht über mein Herz einnehmen könnten. Sie steigen auf und enden dann. Sie ändern sich ständig. Das Gewahrsein aber, das sie kennt, verändert sich niemals auch nur für einen Augenblick. Es ist ewig ungeboren und unsterblich. Dies ist das Ende allen Leidens."

Teil vier – Reinheit

Manche Leute sagen, dass sie Nibbāna erreichen möchten. Darum recken sie den Hals und blicken in die Leere des Raumes. Dabei erkennen sie nicht, dass sie, wie weit und angestrengt sie auch schauen mögen, es doch nicht finden können. Es gehört einfach nicht zum Reich der konventionellen Realität.

Fluss und Meer

Alle Flüsse fließen unaufhaltsam ins Meer, jeder mit seinem Namen und auf seine Art. Haben sie sich aber einmal in den unermesslichen Ozean ergossen, so tauchen ihre Wasser in das flüssige Element ein und die Flüsse verlieren ihre individuelle Identität. Zwar ist das Flusswasser noch vorhanden, aber es hat keine vom Ozean trennbaren Eigenschaften mehr. Fluss und Meer sind weder dieselben noch sind sie verschieden. In ähnlicher Weise hatte sich Mä Chi Käos reine Essenz des Seins mit dem grenzenlosen Ozean des *Nibbāna* vereinigt. Die Essenz war gleich geblieben, sie hatte sich nicht verändert. Aber sie war von *Nibbānas* wesentlichem Element des reinen Dhamma nicht zu unterscheiden. Und ebenso wie sich das Wasser des Flusses nicht wieder mit dem Strom vereinigen kann, so kann sich die vereinigte Essenz des Geistes nicht wieder mit früheren Bewusstseinsmomenten, aus denen die Illusion eines beständigen Selbst geboren wird, vereinigen. Da die Essenz in der zeitlosen Gegenwart, die ohne Vergangenheit und ohne Zukunft ist, lebt, erntet sie weder die Früchte von altem Kamma noch sät sie die Samen für neues Kamma. Sie hinterlässt keine Spuren einer Existenz.

Die erleuchtete Essenz nahm Mä Chi Käos Aufmerksamkeit tagelang vollständig gefangen. Das Strahlen des Geistes, das sie so hoch bewertet hatte, erschien ihr nun vergleichsweise grob und unrein, wie Mist neben Gold grob und unrein erscheinen muss. Schließlich verband sich die Essenz ihres Geistes durch den natürlichen Fluss des Bewusstseins wieder mit ihrer Wahrnehmungsfähigkeit und mit der physischen Gegenwart ihres Körpers – jenen Faktoren ihrer weltlichen Persönlichkeit, die noch immer an den Kreislauf von Geburt und Tod gebunden waren. Mä Chi Käos bewusster Geist und ihr physischer Körper waren die noch immer fortbestehenden Überbleibsel der Äonen aus altem, früheren Kamma und sie würden bis zu der Stunde ihres Todes und ihres körperlichen Verfalls weiter die Folgen jener früheren Taten erfahren. Wenn auch alles Anhaften an sie in dem großen Ozean des *Nibbāna* aufgelöst worden war, so funktionierten doch Körper und Geist weiter normal in ihren eigenen, naturgegebenen Bereichen. Da aber die Essenz des Geistes gereinigt war, drückte jeder Gedanke die Freiheit von Verblendung und jede Geste die der Erleuchtung aus. Da Mä Chi Käo zwar in der Welt lebte, aber selbst nicht mehr von dieser Welt war, war ihr Geist frei von Begehren.

Weil ihr Körper und Geist das Resultat früheren, noch fortwirkenden Kammas waren, hoffte sie, das Gewebe ihrer früheren Existenzen zu entwirren, um herauszufinden, wohin es sie führen würde. Kraft ihres himmlischen Auges begann sie darüber zu reflektieren, was und wie die Geschichte ihrer früheren Verkörperungen ohne Anbeginn war. Sie war erstaunt, als sie herausfand, wie viele Male sie bereits geboren und gestorben war und als sie erkannte, wie viele Lebenszeiten sie mit dem Durchschreiten der unermesslichen Weite fühlender Existenz bereits verbracht hatte. Wäre es möglich, die zahllosen Leichname, die bereits zurückgelassen worden waren, nebeneinander aufzureihen, so wäre der gesamte Boden des gesamten Landes mit ihnen bedeckt. Man stelle sich die Zeitdauer vor, die benötigt wird, um so viele Male geboren zu werden und wieder zu sterben! Es war unmöglich, all die Geburten und Tode zu zählen. Es waren zu viele, um es auch nur zu versuchen. Mä Chi Käo empfand tiefe Bestürzung beim Rückblick auf ihre Vergangenheit. Warum nur, da sie doch so oft ins Leiden hinein geboren worden war, hatte sie sich ständig von neuem bemüht, geboren zu werden?

Schließlich wandte sie den Blick auf die unzähligen Leichname, die von jedem einzelnen in der Welt lebenden Menschen beim Tode abgelegt worden waren. Überall sah sie das Gleiche. Alle lebenden Wesen, ob männlich oder weiblich, teilen dasselbe Erlebnis von Tod und Wiedergeburt; alle Menschen sind Teil desselben Teufelskreislaufs. Jeder Mensch gleicht also dem anderen in dieser Hinsicht. Es gibt weder Ungerechtigkeit noch Ungleichheit – einzig kammische Ursachen und Bedingungen, die zu den vielen wiederkehrenden Formen von Entstehen und Vergehen führen. Sie sah die endlos in die Vergangenheit reichenden, empfindungsfähigen Existenzen, zusammengedrängt mit den Überbleibseln von Tod und Verwesung. Es war ein unvergesslicher Anblick.

Mä Chi Käo war immer mitfühlend gewesen – sie empfand auch hier tiefe Anteilnahme an dem spirituellen Schicksal ihrer Mitmenschen. Aber die Wirklichkeit des höchsten Dhamma, die jetzt ihr Herz erfüllte, überstieg alle Formen menschlicher Vorstellung. Wie konnte sie nur die wahre Natur jenes Dhamma anderen erklären? Selbst wenn sie es versuchen würde, so wäre es hoffnungslos, gewöhnlichen, in Verblendung befangenen Menschen solch außerordentliche Reinheit des Geistes verständlich zu machen. Es war unwahrscheinlich, dass sie genügend empfängliche Ohren finden würde, damit das Lehren sich lohne. Daher empfand Mä Chi Käo anfänglich wenig Anreiz, über ihre Erfahrung zu sprechen. Es war, als hätte sie, die sie einen Ausweg aus dem Kreislauf des Leidens gefunden hatte, Zufriedenheit erlangt und würde damit allein die Flucht ergreifen. Für die ihr verbleibenden Jahre stand es ihr frei, ein Leben in vollständiger Einsamkeit zu führen. Es genügte, dass sie ihr lebenslanges Bestreben, *Nibbāna* zu

erreichen, vollständig verwirklicht hatte. Sie sah keinen Grund, sich mit den mühseligen Pflichten des Lehrens zu belasten.

In weiteren Überlegungen beschäftigte sie sich mit dem Buddha und seiner führenden Rolle in der Darlegung des wahren Weges zur Beendigung des Leidens. Als sie das alles übersteigende Dhamma und den Weg, den sie eingeschlagen hatte, um dieses zu entdecken, noch einmal überdachte, kam ihr plötzlich ein neuer Gedanke. War sie nicht ein Mensch wie jeder andere auch? Sicherlich könnte es auch anderen, die starke spirituelle Neigungen zeigten, gelingen, was ihr gelungen war. Während Mä Chi Käo ehrfurchtsvoll alle Aspekte der Lehre des Buddha durchdachte, erkannte sie deren Bedeutung für die Menschen in der ganzen Welt und die möglichen Belohnungen für jene, die bereit waren, auf richtige Weise zu praktizieren. Diese Einsichten ließen in ihr erneut den Wunsch erwachen, jedem lebenden Wesen zu helfen, das bereit war ihr zuzuhören.

Mä Chi Käo hatte nahezu zwei Jahre in der fast vollständigen Abgeschiedenheit des Klosters verbracht und mit beharrlicher Intensität nach Befreiung gestrebt. Jetzt nun legte sie ihre selbst auferlegte Isolation ab, um sich mehr mit den alltäglichen Angelegenheiten ihrer klösterlichen Gemeinschaft zu befassen. Sie wollte, so gut sie es vermochte, dafür sorgen, dass eine jede ihrer geistigen Gefährtinnen die Gelegenheit erhielte, ihr volles Potenzial zu erreichen. Es war jedoch nicht einfach für sie, die Rolle der Lehrerin auszuführen. Mä Chi Käo war im Wesentlichen eine einfache Frau vom Lande ohne Bildung, die nie sehr gut reden oder ihre Ideen ausdrücken konnte. Als kammische Erbschaft ihrer vergänglichen Persönlichkeit änderte sich dieser grundlegende Aspekt ihres Charakters nicht. Sie fühlte sich nur dann wohl, wenn sie in dem ortsüblichen Dialekt der Phu Tai sprach, der ihre Gedanken in der einfachen und erdverbundenen Sprache des Landvolkes zum Ausdruck brachte. Rhetorisches Geschick hatte sie nie besessen. Darum waren ihre Belehrungen kurz, direkt und einfach. Es waren knappe Erklärungen, die direkt den Kern eines Sachverhaltes trafen und dabei vieles der weiteren Implikationen den eigenen Schlussfolgerungen der Zuhörer überlassen blieb. Während Mä Chi Käo intuitiv um die grundlegenden moralischen Ausrichtungen jeder Persönlichkeit und den von ihr benötigten Rat wusste, fiel es ihr schwer, diese Anleitungen ausführlich in einer längeren Lehrdarlegung zu artikulieren, da sie nicht die Fähigkeit besaß, ihre geistigen Vorstellungen in Worte zu fassen und zu verbreiten. Auf Mä Chi Käos klare und durchdringende Weisheit reagierten jene, die die Wahrheit kannten, mit Schweigen, während diejenigen, die oft über die Wahrheit sprachen, in Wirklichkeit nur sehr wenig wussten.

Im Kloster Baan Huay Sai hatten sich die meditative Praxis und der Dienst an der örtlichen Gemeinde stets die Waage gehalten und Mä Chi Käo befand sich in der wichtigen Rolle, den Bedürfnissen und Bestrebungen bei-

der Seiten gerecht zu werden. Aus der Erkenntnis, dass jede Nonne auf einer ihr entsprechenden Ebene Meditation ausübte, ermutigte sie ihre Schwestern individuell in deren Praxis, da sie aus der einzigartigen Perspektive von jemandem sprechen konnte, der bereits durch alle Ebenen und über alle Begrenzungen hinausgegangen war. Durch ihren kompromisslosen Eifer wirkte ihre Anwesenheit auf alle Nonnen inspirierend. Mä Chi Käo war ein lebender Beweis für die in ihnen selbst schlummernden Möglichkeiten.

Da Mä Chi Käo über Jahrzehnte hinweg die Härten des Dorflebens ausgehalten hatte, konnte sie sich mitfühlend in die Landfrauen hineinversetzen, die tagtäglich das Joch schwerer Arbeit trugen. Jetzt beriet sie sie über die kleinsten und weltlichsten Angelegenheiten mit einfacher, bodenständiger Weisheit, die aus gegenseitigem Verständnis und Respekt geboren war. Diejenigen, die das Nonnenkloster aufsuchten, um von ihr Hilfe zu erhalten, begegneten ihrem heiteren Gesicht und ihrer von Herzen kommenden Freude, die einfache Menschen auf eine höhere und hellere Bewusstseinsebene jenseits des Leidens ihres eigenen profanen Daseins erhob. Vor allem hatte Mä Chi Käo Interesse an dem Wohl unsichtbarer Wesen aus nicht physischen Daseinsebenen. In den späten Nachtstunden empfing sie oft Gäste aus verschiedenen Geisterreichen. Sie wandte sich in stillschweigendem Dialog, den sie von früh auf beherrscht hatte, vielen Gespenstern und himmlischen Wesen zu. Da diese Unterredungen in der Sprache des Herzens stattfanden und daher die Begrenzungen durch Worte umgingen, floss ihr Rat ebenso frei und unbegrenzt wie ihre reine Liebe und ihr Mitgefühl. Wegen dieser besonderen Begabungen fühlte sich Mä Chi Käo gegenüber den Bewohnern der geistigen Welten für den Rest ihres Lebens persönlich verantwortlich. Auch im Alter und bei sich verschlechternder Gesundheit wurde sie nie müde zu helfen.

Seit unserer Geburt und Kindheit waren wir in unserem Wachstum und Reifen von unseren Eltern und Lehrern abhängig. Dass wir heute hier sind, verdanken wir ihnen und der Hilfe, die sie uns gegeben haben. Wir schulden ihnen große Dankbarkeit.

Unendliche Dankbarkeit

Ajaan Mahā Bua und seine Schüler blieben in der Nähe des Dorfes Baan Huay Sai. In dieser Gegend lebten und praktizierten sie noch viele Jahre. Dank ihrer besonderen Fähigkeiten wusste Mä Chi Käo immer, wo sie gerade waren; ihr Kommen und Gehen entging niemals ihrem Bewusstsein. Im Jahre 1953 hatte Ajaan Mahā Bua nach der Regenzeit in einer seiner Meditationen eine prophetische Vision. Darin schwebte er mühelos über die Erde, bereit, eine Schar von Unterstützern anzusprechen. Da erblickte er, nach unten gewandt, seine alternde Mutter, die sich vor ihm zu Boden warf. Sie sah ihm traurig in die Augen und bat ihn, sie nicht zu vergessen. „Wirst du niemals wiederkommen?“, schien sie zu sagen. Während er sich aus der Meditation zurückzog, dachte Ajaan Mahā Bua über diese Vision nach und verstand sie als ein klares Zeichen, dass die Zeit gekommen sei, seiner eigenen Mutter auf den geistigen Weg zu helfen. Aus einem Gefühl tiefer Dankbarkeit für die vielen Opfer, die sie ihm gebracht hatte, beschloss er, in sein Heimatdorf zurückzukehren und seine sechzigjährige Mutter zur weißgekleideten Nonne zu ordinieren. Er wollte ihr die bestmöglichste Gelegenheit zu einer spirituellen Entwicklung während der ihr verbleibenden Lebensjahre geben. Eilig schrieb er ihr einen Brief mit dem Rat, sich auf die Ordination zur Mä Chi vorzubereiten.

Ajaan Mahā Bua bat Mä Chi Käo, ihn auf seinem Weg in sein Heimatdorf zu begleiten. Er war sich sicher, dass sie eine ideale Gefährtin und Mentorin für seine Mutter sein würde und ihr bei den ersten Schritten in der Praxis helfen könnte. Da Ajaan Mahā Bua durch seine Anleitung Mä Chi Käos eigenes Erwachen erst ermöglicht hatte, verehrte sie ihn und fühlte sich ihm in tiefer Dankbarkeit verbunden. Sie wollte sich nur zu gern erkenntlich zeigen. Daher begab sie sich in Begleitung zweier anderer Nonnen gemeinsam mit Ajaan Mahā Bua und seinen Schülern auf die lange Reise zu dem Dorf Baan Taad.

Ajaan Mahā Buas Geburtsort lag mehrere hundert Meilen von Baan Huay Sai entfernt in der Provinz Udon Thani. Als sie in dem Dorf Baan Taad ankamen, war seine Mutter in gespannter Ungeduld in Erwartung ihres neuen Lebens. Sofort bereiteten sie ihre Ordination vor. Da Ajaan Mahā Bua sah, dass seine Mutter zu alt war, um mit ihm durch Wälder und Gebirge zu wandern, hielt er nach einer geeigneten Stätte in der Nähe des

Dorfes Baan Taad Ausschau, um dort ein Waldkloster zu gründen. Als ein Onkel mütterlicherseits und seine Freunde ihm ein großes Waldstück von 26 Hektar Land etwa eine Meile südlich vom Dorf anboten, nahm Ajaan Mahā Bua erfreut an und beschloss, sich dort niederzulassen und ein Kloster zu gründen, in dem Mönche und Nonnen in friedlicher Abgeschiedenheit leben konnten. Er wies seine Unterstützer an, eine einfache, grasbedeckte Versammlungshalle aus Bambus sowie einige kleine Bambushütten für die Mönche und Nonnen zu errichten.

Dann führte Ajaan Mahā Bua seine Mutter, Mä Chi Käo und eine Gruppe Mönche auf eine lange Reise zu der südöstlichen Provinz Chantaburi, einem Gebiet der Fischer und Obstbauern. Dort planten sie die Regenzeit von 1954 zu verbringen, wobei sie sich bald einem unerwarteten Problem gegenüber sahen, das schließlich ihren vorzeitigen Aufbruch erforderte. Das andersartige, feuchtere Klima und das ungewohnte Essen bereitete Ajaan Mahā Buas Mutter sowie Mä Chi Käo große Schwierigkeiten. Beides war sehr verschieden von dem, was sie gewohnt waren. Kurz darauf wurde Ajaan Mahā Buas Mutter von einem geheimnisvollen Leiden befallen und gegen Ende der Regenzeit hatte sich ihr Zustand verschlechtert. Eine schleichende Lähmung beeinträchtigte in hohem Maße ihre Bewegungsfähigkeit. Daher beschloss Ajaan Mahā Bua, seine Mutter vorzeitig zurück in die ihr vertraute Umgebung des Dorfes Baan Taad zu begleiten und sich dort um eine Behandlung ihres Leidens zu bemühen. Als er mit seinen Begleitern zurückkehrte, standen auf dem Waldgrundstück bereits Hütten und eine neu gebaute Versammlungshalle zur Begrüßung bereit.

Kaum in dem neuen Kloster angekommen, machte sich Mä Chi Käo sogleich an die Arbeit. Sie hatte wie immer ein gutes Gespür für die natürlichen Heilkräfte der wilden Pflanzen des Waldes gehabt. Dieses Wissen verlieh ihr einen außergewöhnlichen Nutzen der traditionellen pflanzlichen Arzneien. Geschickt machte sie in den benachbarten Waldgebieten einheimische Wurzeln, Knollen und Pflanzen ausfindig, die den Körper der alten Mä Chi heilen sollten. So begann Mä Chi Käo, Ajaan Mahā Buas Mutter mit guten Erfolgen zu behandeln. Hingebungsvoll pflegte sie die Mutter ihres Meisters, wobei sie sorgfältig die Menge der Heilkräuter den wechselnden Zuständen und Symptomen ihrer Patientin anpasste.

Ajaan Mahā Buas Mutter, die sich ganz Mä Chi Käos ständiger Sorge und den Heilkräften ihrer Kräutermittel anvertraute, wurde allmählich gesund. Zuerst erlangte sie ihre normale Bewegungsfähigkeit zurück und nach einer fast dreijährigen Genesungszeit konnte sie schließlich ihre Glieder wieder vollständig bewegen.

Während dieser ersten Jahre im Waldkloster Baan Taad war das Leben äußerst schwierig. Alle lebensnotwendigen Dinge waren knapp. Mä Chi

Käo und die anderen Nonnen fertigten ihre Roben aus Leichentüchern an, mit denen man schon Tote bedeckt hatte. Ihre Kopfkissen waren mit Stroh gefüllt, das man den Mönchen gespendet hatte. Ihre Sandalen schnitten sie sich aus alten Reifen zurecht. Das Essen war meistens einfach, geschmacklos und gerade so viel, wie nötig war, um durch den Tag zu kommen. Mä Chi Käo fand es später schwer, anderen zu beschreiben, wie hart das Leben während jener ersten Jahre im Waldkloster Baan Taad gewesen war.

Schon 1960 begann die Außenwelt die Waldtradition des Meditierens dadurch zu beeinflussen, dass sich die gewohnte Landschaft nachhaltig veränderte. Die Abholzung der Wälder griff schnell um sich, was die Waldmönche zwang, ihr Wanderleben zu ändern und schließlich deutlich einzuschränken. Mit der Veränderung der geografischen Gegebenheiten war das Waldkloster Baan Taad bemüht, ständige klösterliche Gemeinschaften zu schaffen, in denen praktizierende Mönche und Nonnen Ajaan Mans Erbe fortsetzen konnten, sich also um die Tugenden der Entsagung, der strengen Disziplin sowie der intensiven Meditation bemühten. Durch sein charismatisches Auftreten und seinen ehrlichen Charakter wurde Ajaan Mahā Bua zu einer zentralen Figur der Bestrebungen, eine Kontinuität innerhalb der Bruderschaft der Waldmönche zu wahren und Ajaan Mans einzigartige Übungsweise für zukünftige Generationen zu retten. Mit untadeliger Weisheit und großen rednerischen Fähigkeiten arbeitete er unermüdlich daran, Ajaan Mans Leben und Lehre einer immer größeren Zuhörerschaft zu vermitteln. Bald fühlten sich viele Übende in der Hoffnung, die Anleitung eines wahren Meister zu erhalten, zu Ajaan Mahā Buas Kloster hingezogen. Der Zustrom der Suchenden ließ das Kloster schließlich zu einem anerkannten Zentrum buddhistischer Praxis werden. In dieser Entwicklung blieb Mä Chi Käo mit ihrer einfachen und natürlichen Sprechweise im Schatten ihres hervorragenden Lehrers, während die sie besuchenden Frauen, die der klösterlichen Gemeinschaft beitreten wollten, von Mä Chi Käo Beratung und Ermutigung erfuhren.

Während sich die Gesundheit von Ajaan Mahā Buas Mutter besserte, überzeugte Mä Chi Käo sie behutsam, sich voll auf die Meditation zu konzentrieren. Da sie wollte, dass die alte Frau in ihrer Praxis eine solide Grundlage schaffte, überzeugte sie diese, eifrig zu streben und geduldig auf Ergebnisse zu warten. Das Tempo ihrer Fortschritte, so erklärte sie, würde weitgehend von dem Fundus tugendhafter Neigungen abhängen, die sie aus der Vergangenheit angesammelt hätte, aber auch von den Bemühungen, die sie jetzt in ihre Sitz- und Gehmeditation investiere. Wenn sie ständig Tugend pflege und niemals üble Gedanken in ihren Geist kommen ließe, würde ihre Geistesgegenwart klarer und ihr Verständnis durchdringender werden. Schließlich würde sie erkennen können, dass alles einzig durch den Geist erzeugt werde. Mä Chi Käo erklärte weiter, dass die Augen zwar

Bilder sehen konnten, die Ohren Töne hörten, die Nase in der Lage sei, Gerüche zu riechen, die Zunge Geschmäcke und der Körper Gefühle wahrnehme und das Herz schließlich Gemütsbewegungen erführe. Der Geist aber, so betonte Mä Chi Käo, sei sich all dessen bewusst. Er kenne es und denke darüber nach und stelle sich dabei vor, es sei etwas Konkretes und Reales. Durch die Pflege spontaner Achtsamkeit und Weisheit könnten die Aktivitäten des Geistes als das erkannt werden, was sie wirklich seien: unbeständig, substanzlos und mit dem Leiden verbunden.

Ohne den rechten Fokus würden die Befleckungen den Geist hinter sich herziehen und ihn mit ihrer mächtigen, natürlichen Schwungkraft überwältigen. Wie leicht könnten Lust, Ärger, Gier und Verblendung das Kommando übernehmen und die Geistesgegenwart beenden! Um dieses Abgleiten zu verhindern, drängte Mä Chi Käo die alte Dame, ihren Geist sorgfältig zu beobachten und zu lernen, ihn von der Wucht seiner befleckenden Einflüsse fernzuhalten.

Die weisen Worte und Ermutigungen durch Mä Chi Käo inspirierten Ajaan Mahā Buas Mutter und brachten ihre Meditation voran. Mit den Jahren entwickelte ihr Herz eine feste geistige Grundlage. Als Mä Chi Käo im Jahre 1967 das Waldkloster Baan Taad verließ, war es ihr gelungen, der älteren Mä Chi direkt auf den Edlen Pfad des Buddha zu helfen.

Bevor du fragst, suche in dir selbst nach der Antwort. Wenn du suchst, wirst du selbst die Antwort finden.

Lebenslange Verpflichtung

Bis zum Jahre 1967 waren Ajaan Mahā Buas Mutter und die anderen Nonnen unter Mä Chi Käos Anleitung mit den Grundlagen der Meditation vertraut geworden. Mit Ajaan Mahā Buas Zustimmung verabschiedete sich Mä Chi Käo nun respektvoll von ihm und kehrte in das Nonnenkloster in Baan Huay Sai zurück. Während ihres langen Aufenthalts im Waldkloster Baan Taad hatte Mä Chi Käo sich Sorgen um ihre anderen Schwestern gemacht und war mit ihnen in Verbindung geblieben. Mehrmals im Jahr hatte sie die Nonnen in Baan Huay Sai besucht und ihnen dringend notwendige Bedarfsgegenstände gebracht, um ihre Vorräte aufzustocken. Nun kehrte sie mit Ajaan Mahā Buas Segen zurück, um in dem von ihr gegründeten Kloster zu leben. Dort blieb sie noch 24 Jahre bis zu ihrem Tode.

Mit ihrer Rückkehr nach Baan Huay Sai nahm Mä Chi Käo ihre Verpflichtungen als Leiterin des Nonnenklosters wieder auf. Das Leben dort war ruhig und einfach geblieben. Im Mittelpunkt stand hier die Entwicklung von Achtsamkeit bei einer jeden täglichen Verrichtung. Alle Nonnen hielten sich an die strengen Vorschriften, die Mä Chi Käo für sie erlassen hatte, und beachteten gewissenhaft die acht Verhaltensregeln. In ihrer ruhigen, aber bestimmten Weise brachte Mä Chi Käo jeder einzelnen Nonne die Vorzüge der Entsagung nahe:

> „Da ihr jetzt ordiniert seid und mit mir und den anderen Nonnen in diesem Kloster lebt, müsst ihr beim Denken, Sprechen und Handeln immer die edelsten Absichten hegen. Ihr habt das weltliche Leben aufgegeben, um euch in der Kunst der Herzensläuterung zu üben. Kümmert euch nicht um das weltliche Leben, das ihr hinter euch gelassen habt. Es ist an der Zeit, dass ihr euch keine Sorgen mehr um Haus und Familie machen müsst."

Sie ermahnte die Nonnen, nie über Anstößiges, sondern nur über Dinge von wirklichem Gehalt zu sprechen. Sie wollte, dass sie vorbildliche Nonnen seien, geduldig im Ertragen von Entbehrungen, eifrig in der Meditationspraxis und stets bemüht, die Wahrheit über sich selbst herauszufinden. Sie sollten sich keine Sorgen um verpasste Gelegenheiten der Vergangenheit machen und keine zukünftigen Belohnungen erwarten. Solche Gedanken würden sie nur täuschen. Mä Chi Käo mahnte, gegen die Neigung zur Trägheit anzukämpfen und nicht dem Reiz des Kopfkissens nachzugeben.

Gedanken sollten sorgfältig beobachtet und nach der Wahrheit gesucht werden, der Wahrheit, die im Herzen verborgen liegt.

Mä Chi Käo wollte, dass ihre Schülerinnen dem Weg des Buddha vertrauten. Gleichzeitig ermutigte sie sie, jeden Fortschritt auf der Suche nach ihrem eigenen Weg genau zu beobachten. Da dieser Weg in dem Herzen und Geiste jedes Individuums liege, sollte jede von ihnen in sich selbst forschen, um den Weg zur Überwindung des Leidens zu finden. Sie ermutigte die Nonnen darin, hartnäckig und eifrig zu bleiben, bis sie ihr endgültiges Ziel erreicht hätten.

Immer dann, wenn sie spürte, dass die Nonnen sich gehen ließen, trieb sie sie an, ihren Fortschritt zu beurteilen.

> „Viele von euch haben lange mit mir geübt, aber was habt ihr an wirklichen Erfolgen aufzuweisen? Eure gegenwärtigen Anhaftungen übertreffen bei Weitem eure Leistungen. Wenn ihr mir nicht glaubt, fragt euch selbst: Wie viele Anhaftungen habe ich tatsächlich durchtrennt? Sogar die himmlischen Gottheiten werden nur geboren, um zu sterben und erneut geboren zu werden. Genau wie ihr, hängen sie an der Bedeutung ihres flüchtigen Lebens. Eben diese Sehnsucht nach Geburt und Leben führt dazu, dass alle Wesen ständig erneut in die Welt des Leidens geboren werden.
>
> Im spirituellen Leben ist kein Platz für Nachlässigkeit. Jetzt strebt ihr nach Tugend und wahrem Glück. Viele von uns, alt oder jung, führen dieses Leben gemeinsam. Wir müssen alle geduldig die unvermeidlichen Nöte des einfachen Daseins einer Nonne ertragen, ohne träge oder verstimmt zu werden. Antwortet auf jede Situation bereitwillig mit Liebe und Mitgefühl. Seid sanft und respektvoll gegenüber euren geistigen Schwestern und nehmt Kritik von eurer Lehrerin dankbar entgegen. Wenn ich mich über euer Verhalten beklage, versteht bitte, dass dies einem Zweck dient. Meine kritischen Bemerkungen sollen nur zu eurem Besten sein. Es ist unbedingt erforderlich, dass ihr eurer Lehrerin und allen anderen Nonnen mit Respekt begegnet. Von einer jüngeren Nonne wird erwartet, dass sie sich vor den älteren verbeugt, selbst wenn die betreffende Nonne nur einen Tag länger die Robe trägt. Solange ihr freudig euren eigenen Status in der Gemeinschaft akzeptiert, werden wir alle im Geist der Zufriedenheit miteinander leben. Liebe, Mitgefühl und die Fähigkeit, sich für andere zu freuen, werden sich entwickeln und ausbreiten, bis sie unsere Herzen erfüllen und auf alle lebenden Wesen ausstrahlen.“

Ajaan Mahā Bua besuchte das Nonnenkloster häufig und lobte Mä Chi Käo oft vor den Nonnen und Laienanhängerinnen als ein hervorragendes, nacheifernswertes Beispiel. In der Tat war ihre Dhammapraxis beispielhaft für alle Buddhisten. Ajaan Mahā Bua forderte die Schülerinnen auf, über den außergewöhnlichen Mut, die Entschlossenheit sowie die höchste Weisheit und das Mitgefühl Mä Chi Käos zu reflektieren. Dies waren Eigenschaften, die ihre Praxis voranbrachten und ihren Weg ebneten und schließlich dem unsterblichen Zustand jenseits aller Umkehrmöglichkeiten herbeigeführt hatten. Durch das Transzendieren von Leiden und Glück hatte Mä Chi Käo das Dhamma des Vollkommen Erleuchteten, des Buddha, bis zum Äußersten in die Tat umgesetzt.

Als Schülerinnen des Buddha dürfen wir nicht leben, um zu verrotten und zu verwesen, ohne Wahrheit in uns selbst gefunden zu haben. Wenn der Tod kommt, dann stirb und lege deinen Körper und deinen Geist ab, ohne anzuhaften.

Die Reinheit des Herzens

Während der nächsten zehn Jahre widmete sich Mä Chi Käo mit aller Kraft dem spirituellen Wohl der von ihr gegründeten Gemeinschaft. Im Juli 1977 aber wurde sie plötzlich sehr krank. Die Symptome hatten sich schon während einiger Zeit in ihrem Körper bemerkbar gemacht. Da sie jedoch andere nicht belästigen wollte, hatte sie darüber geschwiegen. Als sich ihr Zustand nicht mehr verbergen ließ, wurde sie in ein Krankenhaus gebracht. Die Ärzte stellten fest, dass eine ihrer Lungen von Tuberkulose befallen war. Weitere Untersuchungen ergaben, dass sie auch an Diabetes litt. Inzwischen war ihr Körper schwach und bleich geworden und sie wurde von großen Schmerzen geplagt. Die Symptome hatten bereits ein sehr kritisches Stadium erreicht. Auf das Schlimmste gefasst, vermuteten die Ärzte, dass ihre Krankheit tödlich verlaufen würde. Die günstigste Prognose war, dass Mä Chi Käo unter ständiger ärztlicher Kontrolle noch ein bis zwei Jahre zu leben hatte. Als Mä Chi Käo anfing zu keuchen und Blut zu spucken, wurden weitere Untersuchungen vorgenommen. Die Ärzte entdeckten einen bösartigen Tumor in ihrer anderen Lunge. Da jetzt bereits drei Krankheiten festgestellt waren, Tuberkulose, Diabetes und Krebs, schwanden ihre Überlebenschancen dahin.

Einen Monat nach ihrer Aufnahme im Krankenhaus bestand Mä Chi Käo darauf, entlassen zu werden und in ihr Kloster zurückzukehren, obwohl ihr Zustand noch sehr kritisch war. Sie aber wollte im Falle ihres Todes in Frieden und in der Ruhe des von ihr geliebten Waldes sterben, umgeben von der Sorge und Zuneigung ihrer geistigen Gefährtinnen. Obwohl die Krankheit auf ihrem Körper lastete, war ihr Herz frei von Beschwerden. Mä Chi Käo ging es nicht um ihr eigenes Wohlbefinden und vor dem Sterben hatte sie keine Angst. Das Wohl ihrer Gefährtinnen, ihrer Unterstützer und Freunde war ihr wichtiger. Die klare Leuchtkraft, die von ihrem Wesen ausstrahlte, erheiterte und erhellte die Wege anderer Menschen. In der Gegenwart ihrer reinen Liebe schienen Schwierigkeiten sich wie in Nichts aufzulösen. Nur im Waldkloster wollte sie ihre letzten Tage verleben, wo sie den meisten Menschen von größtmöglichem Nutzen sein konnte.

Eine Ärztin aus Bangkok, die eine Anhängerin Mä Chi Käos mit dem Namen Dr. Pensri Makaranon war, erbot sich, nach Baan Huay Sai zu kom-

men, um die medizinische Behandlung zu überwachen. Dr. Pensri, die bereits seit 20 Jahren praktizierte, begann die Tuberkulose und die Zuckerkrankheit mit den modernsten Medikamenten der gegenwärtigen Medizin zu behandeln. Sie verabreichte Antibiotika gegen die Tuberkulose und gab regelmäßige Insulininjektionen, um den Diabetes in Schach zu halten. Gegen den Krebs jedoch gab es kein medizinisches Mittel.

Später erinnerte sich Dr. Pensri rückblickend an die Behandlung von Mä Chi Käo als die schwierigste Aufgabe ihrer medizinischen Laufbahn. Sie fand, dass ihr die notwendige spirituelle Ausbildung gefehlt habe, um einen Arahant bestmöglich zu behandeln, während sie es gleichzeitig nicht an nötigem Respekt gegenüber den Wünschen ihrer erleuchteten Patientin habe fehlen lassen wollen. In dem Wissen, dass Menschen, die sich von einer Krankheit erholen, wahrscheinlich an einer anderen sterben werden, konzentrierte sich Dr. Pensri darauf, mehr die Kranke als deren Krankheit zu behandeln. Da Mä Chi Käo ohnehin eines Tages sterben würde, versuchte die Ärztin ihr Bestes, um Mä Chi Käo ihr verbleibendes Leben so angenehm wie möglich zu machen. Daher beschrieb Dr. Pensri immer, wenn sie Mä Chi Käo ein bestimmtes Medikament geben wollte, ihre Diagnose und erklärte die Behandlung in allen Einzelheiten. Dann blieb es Mä Chi Käo überlassen, ob sie dieser zustimmte oder nicht. Lehnte sie ab, drängte Dr. Pensri sie in keiner Weise.

Obwohl sich die Krankheiten noch über 14 Jahre hinzogen, hielten sie Mä Chi Käo nicht davon ab, ihre religiösen Pflichten zu erfüllen und zu meditieren. Mä Chi Käo setzte einfach ihr Leben so gut sie konnte fort und kompensierte ihre Schwächen dadurch, dass sie ihren Tagesablauf den zunehmenden Begrenzungen durch den Verfall ihres Körpers anzupassen suchte. Ihre Gegenwart strahlte eine außergewöhnliche Sanftmut und Bescheidenheit aus. Nie unterließ sie es, die Tugenden derer zu preisen, die ihr Unterstützung gaben. In Anerkennung der Großzügigkeit ihrer Ärztin hielt sie die Medikamente, die sie erhielt, mit beiden Händen über ihren Kopf, ehe sie sie einnahm. Sie begegnete jeder Person, die in ihr Kloster kam, in gleicher Weise unvoreingenommen und antwortete auf ihre Fragen mit inspirierenden Worten der Weisheit. Ihr Geist aber blieb klar und sie lehrte auch weiterhin. Da sie wusste, dass der menschliche Körper unausweichlich dem Tod entgegenschreitet, nahm sie ihren Zustand ohne Bedauern hin und teilte selbstlos die ihr verbleibende Zeit und Kraft mit denen, die sie wegen ihrer geistigen Anmut aufsuchten.

Während ihrer langen Krankheit fiel es Mä Chi Käo zunehmend schwerer, zu essen und Nahrung zu verdauen. Daher aß sie nur wenig und in winzigen Bissen. Die meisten ihrer Zähne waren dem Zerstörungswerk des Alters zum Opfer gefallen. So kaute sie sehr langsam und bedächtig und brauchte für eine Mahlzeit oft eine Stunde. Manchmal nickte sie vor Schwä-

che, oder weil sie das Interesse am Essen verloren hatte, ein. Sie wusste, dass die menschliche Gestalt keine bleibende Substanz hatte, sie aber zu tragen war dennoch eine schwere Last. Je älter und zerbrechlicher sie wurde, desto mehr wurde dieses Gewicht zu einem Hindernis.

Mä Chi Käos physische Gestalt zerbrach nach und nach, ihre Kräfte schwanden langsam dahin. Da sie die Wahrheit über die menschliche Verkörperung kannte, erwartete sie auch nichts anderes. Sie bekam in einem ihrer Augen den grünen Star, was ihren Blutdruck gefährlich ansteigen ließ. Aber sie weigerte sich standhaft, sich behandeln zu lassen. Die Natur nahm ihren Lauf und Mä Chi Käo ließ sie gewähren. Viele Monate später, als schließlich doch eine Untersuchung vereinbart werden konnte, fanden die Ärzte heraus, dass das Glaukom bereits zu einer Erblindung auf einem Auge geführt hatte. Das andere Auge war überdeckt mit dem trüben Film eines Katarakts, wodurch sie jedoch nicht ihr Sehvermögen verlor.

Weiterhin litt Mä Chi Käo an lähmenden Rückenschmerzen und musste darum gebückt gehen, was ihre Bewegungen stark behinderte. Ihre Beine wurden schwach und bald konnte sie sich nicht mehr ohne Hilfe bewegen. Schließlich wachte sie eines Morgens auf und stellte fest, dass sie nicht mehr gehen konnte. Jetzt musste sie überallhin getragen werden, sogar zum Baden und zur Toilette.

In einem Geist der Liebe und Freundschaft hatte Mä Chi Käo ihr Leben dem Buddhismus geweiht. Selbst als der Tod nahte, setzte sie durch ihre unermüdliche Arbeit, anderen zu helfen, ein Beispiel. Sie hinterließ einen bleibenden Eindruck bei ihren Schülerinnen und der sie so hingebungsvoll pflegenden Ärztin. Obwohl ihr Körper von Schmerz gemartert war, blieb sie ungebrochen und klagte nie. Ohne Leiden, in Kenntnis der vielen Reiche fühlender Wesen sowie ihrer früheren Geburten und ihrer jetzigen Erleuchtung, mit dem Wissen, wie man Wunder vollbringt und den Geist anderer liest, war Mä Chi Käo heiter und unbeeinträchtigt durch die Belastungen der körperlichen Schmerzen.

Mä Chi Käos Körper lag mit hängendem Kinn, eingesunkenem Gesicht und aschfarbener Haut voller tiefer Runzeln auf dem Totenbett und verriet unmissverständlich die eindeutigen Zeichen von Alter und Krankheit. Seine Lebensfähigkeit unterlag nach und nach der Überbeanspruchung, verbrauchte sich und schwand. Körper und Geist warteten darauf, dass altes Kamma seinen Halt verlor und den Beginn seiner Auflösung zuließ. Die reine, unzerstörbare Essenz jedoch, befreit von Geist und Körper, durchdrang alles und erwartete nichts.

Als Ajaan Mahā Bua an diesem Tag kam, um seine leidende Schülerin zu besuchen, riet er ihren Krankenpflegerinnen, der Natur ihren Lauf zu lassen. Mä Chi Käo hatte ihr Leben für andere gelebt. Jetzt war es an ihnen,

sie in Frieden sterben zu lassen. Sie sollten das endgültige Dahinscheiden eines Arahants nicht stören. Inzwischen waren Mä Chi Käos Lungen so sehr mit Flüssigkeiten verstopft, dass sie kaum noch atmen konnte. Ihr ausgezehrter Körper lag steif und bewegungslos da, ihr Mund war geöffnet und ihre Augen waren halb geschlossen. Als ihre Krankenpflegerinnen nach Lebenszeichen suchten, konnten sie keinen Atem mehr hören. Es war offensichtlich, dass Mä Chi Käos Leben zu Ende ging und niemand wagte, den Blick von ihr zu wenden. Während ihr Atem schwächer und feiner wurde und langsam verebbte, schien er schließlich ganz zu schwinden. Er endete so zart, so gelassen, dass niemand sicher war, in welchem Augenblick sie gestorben war. Ihre körperliche Gegenwart blieb so still und ruhig, dass sie nichts Außergewöhnliches offenbarte.

Mä Chi Käo starb in vollkommenem Frieden am Morgen des 18. Juni 1991. Ihre individuelle Essenz, die wie ein Strom, der sich mit den Flüssen und Seen verband, frei dahinfloss, hatte sich schließlich in einem weiten stillen Ozean zeitloser Leere vollständig aufgelöst. Bald danach kam Ajaan Mahā Bua, um ihren Körper zu betrachten. Er stand lange schweigend im Anblick des verwelkten Leichnams versunken, der ordentlich in ein feines weißes Tuch eingehüllt war, und vollzog dann feierlich ein rituelles Bad. Für ihre Verbrennung setzte er den 23. Juni fest, sodass ihre entfernt wohnenden Verwandten und treuen Nachfolgerinnen genügend Zeit hatten, um ihr die letzte Ehre zu erweisen und an der Zeremonie teilzunehmen. Ajaan Mahā Bua untersagte jegliches Rezitieren während der Zeremonie mit der Begründung, dass Mä Chi Käo schon in sich selbst vollendet und daher kein Rezitieren mehr notwendig sei.

Am Abend des 22. Juni hielt Ajaan Mahā Bua eine Grabrede zur Inspiration der großen Anzahl von Mönchen, Nonnen und Unterstützern, die sich zu Ehren von Mä Chi Käo, dem bedeutendsten weiblichen Arahant der modernen Zeit, versammelt hatten.

> „Im Tod lenkt Mä Chi Käo unsere Aufmerksamkeit auf die wahre Natur dieser Welt: Denn wir alle, ohne Ausnahme, werden eines Tages sterben. Geboren als Menschen, sollten wir diese vielversprechende Geburt richtig nutzen, da sie unsere beste Möglichkeit ist, nach spiritueller Vervollkommnung in unserem Herzen zu streben. Die Lehre des Buddha unterliegt keinem Zweifel. Die Vier Edlen Wahrheiten zeugen für ihre Richtigkeit. Wenn wir in unserer Meditationspraxis vertrauensvoll der Lehre des Buddha folgen, werden wir zwangsläufig Pfad und Frucht bis zur Vollendung entwickeln.
>
> Solange es Menschen gibt, die den Buddhismus richtig praktizieren, wird die Welt nie ohne Arahants sein. Mä Chi Käo war ein leuchtendes Beispiel für diese Wahrheit, sie war ein Ara-

hant der heutigen Zeit von seltener Tugend. Sie starb, wie wir alle sterben werden, doch die tugendhaften Eigenschaften, die sie tief in ihrem Herzen entwickelte, machen ihre wahre Bedeutung, die wahre Essenz ihres Wesens aus. Das Herz ist das Wichtigste, das wir haben. Es bestimmt alle unsere Handlungen, ob gut oder schlecht. Darum obliegt es uns, unsere Herzen voll auszubilden, solange wir die Gelegenheit dazu haben."

Mä Chi Käos Verbrennung fand am folgenden Nachmittag auf dem Gelände von Baan Huay Sai statt. Über 200 Mönche, Nonnen und Tausende von Laienanhängern und -anhängerinnen waren anwesend, um ihr die letzte Ehre zu erweisen. In einer Haltung der Andacht und des Respekts defilierten lange Reihen von Mönchen, Nonnen und Laienanhängern und –anhängerinnen hinter ihrem Sarg und legten leuchtende, aus duftenden Sandelholzspänen gefertigte Blüten um ihren reich geschmückten Sarg, bis sie auf dem Scheiterhaufen aufgeschichtet wurden. Während die Menge in ehrfurchtsvoller Stille dasaß, hielt Ajaan Mahā Bua eine Flamme an den trockenen Zunder unter dem Sarg. Flammen schossen empor und dicke Rauchschwaden wogten um den Scheiterhaufen in die heiße Nachmittagsluft. Plötzlich und ganz unerwartet begann ein kühlender, feiner Regen auf die Ansammlung zu fallen.

Spät am Abend, als das Feuer ausgebrannt war und die Asche sich abkühlte und zerbröckelte, versammelten sich Mönche und Nonnen schweigend um die schwelenden Überreste von Mä Chi Käos Scheiterhaufen. Die starke Hitze hatte die Knochen in ihrem Körper zerbrechen und zerfallen lassen und viele kleine, poröse Bruchstücke waren durch das Feuer aschfarben gebleicht worden. Behutsam und voller Respekt und Verehrung entnahmen ältere Mönche Knochenfragmente aus der grauen Asche und der Holzkohle und legten die Stücke achtsam auf Platten aus weißem Stoff. Diese Reliquien wurden sehr sorgfältig geborgen und bis zum nächsten Morgen feierlich aufbewahrt. Zahllose Knochenfragmente von Mä Chi Käos Körper wurden als heilige Andenken unter ihren treuen Unterstützern verteilt, die sie seitdem stets als seltene Juwelen untadeliger Tugend in Ehren halten. Da es Reliquien eines Arahant sind, enthalten sie eine überirdische spirituelle Kraft, die ihre Besitzer mit Glück segnen und denen sogar Wunderkraft nachgesagt werden. Die Kraft des Vertrauens und der Tugend im Herzen der Besitzer hat inspirierende Kräfte.

In den folgenden Monaten und Jahren verwandelten sich viele dieser Knochenstücke auf wunderbare Weise. Mit der Zeit gingen die physischen Elemente Verbindungen ein und kristallisierten, wobei sich dichte und harte Edelsteine bildeten – einige durchscheinend und kantig wie Kristall, andere farbig und glatt poliert wie Kieselsteine am Strand. Solche knöcher-

nen Reliquien, die physischen Überbleibsel der reinen Essenz eines Arahant, sind ein unaussprechliches Mysterium der reinen Essenz des Geistes: leblose Knochenstücke, die sich in Diamanten und Perlen verwandeln. Sie sind ein Zeichen der reinigenden Wirkung, welche der reine Geist eines Arahant auf die materiellen Elemente des Körpers ausübt. Die innewohnende Ebene des *Samādhi*, die ein Arahant während der Tagesarbeit aufrechterhält, wirkt ständig darauf hin, jene Grundstoffe zu reinigen, bis auch sie rein werden. Diese Reinigung führt nach dem Tod zu einer Verwandlung gewöhnlicher Knochen in kristalline Reliquien. Die außergewöhnliche Schönheit und Leuchtkraft von Mä Chi Käos knöchernen Reliquien wurden oft als Beweis dafür angeführt, dass sie tatsächlich eine *Ariya Sāvikā*, eine echte Tochter des Buddha, war.

Anhang

Nachwort

Ajaan Inthawai Santussako, ein hoch geachteter Lehrer der thailändischen Waldtradition, beschäftigte sich besonders mit dem Leben und Vermächtnis von Mä Chi Käo. Da er in einem Dorf in der Nähe von Baan Huay Sai geboren und mit elf Jahren als Novize ordiniert worden war, hatte er Mä Chi Käo seit seiner Kindheit gekannt. Es hieß, dass sie über mehrere Leben eine spirituelle Verbindung, eine kammische Beziehung, gehabt hätten, die Mä Chi Käo selbst häufig bestätigte. Kurz nach der Beisetzung beschloss Ajaan Inthawai, ihr Andenken durch ein Denkmal zu ehren, das ihre einfache Anmut und ihr reines Mitgefühl darstelle. Er dachte an einen Standort, an dem die Menschen aus allen Schichten und Berufen sich in Erinnerung ihrer außerordentlichen Tugend versammeln und den Reliquien dieses Arahant Verehrung erweisen könnten.

Nach vielen Jahren sorgfältiger Planung verwirklichte sich endlich seine Vision. Mit einer Gruppe von Eisenbahningenieuren aus Bangkok entwarf und errichtete Ajaan Inthawai einen Stupa mit einem breiten, trapezförmigen Fundament und einem sich zuspitzenden Turm darauf. Das Gebäude entstand auf einem hohen, flachen Stück Land, das an das Nonnenkloster Baan Huay Sai angrenzte. Ein stattliches Bauwerk entstand, das annähernd 25 Meter von seinem Fundament bis hin zur Spitze misst. Der Stūpa, der ihre Reliquien enthält, ist von einem runden Teich kühlen, klaren Wassers umgeben, das ganz von rosa und purpurroten Lotosblumen bedeckt ist. Das Wasser wird von Bereichen mit tropischen Blumengärten durch natürliche Felsformationen abgegrenzt. Dazwischen befinden sich einige Reihen sorgfältig geschnittener Sträucher. Hohe, schattige Bäume begrenzen den Rand der Anlage. Eine Atmosphäre von ungewöhnlichem Frieden und Heiterkeit erfüllt diese ganze Fläche.

Der Mä Chi Käo Memorial Stūpa wurde offiziell am 21. Mai 2006 eröffnet. Seitdem ist er zu einem Pilgerziel für fromme Buddhisten aus der ganzen Welt geworden. Mä Chi Käos großartige Reliquien mit ihren edelsteinartigen Eigenschaften sind deutlich sichtbar auf dem Schrein ausgestellt. Auf der zweiten Etage des Stūpa, hoch oben auf dem Altar des Schreins, sitzt ein Wachsreplikat der Mä Chi Käo, die in die weiße Robe einer Mä Chi gekleidet ist. Eine vollkommen weiße Statue aus Glasfasern, die Mä Chi Käo bei der Gehmeditation darstellt, dominiert das Erdgeschoss des Stūpa. Die fein gearbeiteten kupfernen Türen und Fenster wurden von einem bekannten einheimischen Künstler entworfen und ausgeführt.

Ajaan Mahā Bua leitete die offizielle Eröffnungszeremonie, während ihre Reliquien formell in den Stūpa eingeschlossen wurden.

> „Bei dieser feierlichen Gelegenheit ehren wir Mä Chi Käo, eine edle Nachfolgerin von Ajaan Man, deren Knochen sich jetzt in herrliche kristalline Reliquien verwandelt haben. Das Erreichen der Arahantschaft ist nicht an ein Geschlecht gebunden. Wenn es einer Person, ob männlich oder weiblich, gelingt, alle geistigen Befleckungen durch die Vervollkommnung spiritueller Tugend zu beseitigen, wird dieser Mensch ein Arahant. Wir alle sollten uns bemühen, durch Vervollkommnung spiritueller Tugend in unserem Herzen dem großartigen Beispiel von Mä Chi Käo zu folgen. Eine uneingeschränkte Achtung für ihre außerordentliche spirituelle Leistung kommt der Verehrung des Buddha, des Dhamma und der Sangha gleich. Wir alle können zu ihrer untadeligen Reinheit Zuflucht nehmen."

Gesammelte Belehrungen

Da du in diese Welt hineingeboren bist, musst du dich auf deine angeborene Weisheit verlassen. Du kannst Schmerz oder Vergnügen, wertvolle oder vollkommen wertlose Dinge suchen. Je nachdem, wie du deine Wahl triffst, kannst du Himmel oder Hölle finden oder aber die Früchte, die zum *Nibbāna* führen. Du kannst alles finden: Es hängt nur davon ab, wofür du dich entscheidest.

Die Güte anderer gehört ihnen. Wir können an den Früchten ihrer Handlungen nicht teilhaben. Daher müssen wir selbst gute Taten tun.

Zweifle nicht die Wirksamkeit von Kamma an und unterschätze nicht die Folgen deiner Handlungen. Als menschliche Wesen sollten wir Mitgefühl für das Leiden aller Lebewesen haben, weil wir alle, als Folge unserer vergangenen Taten, Leiden erfahren. In dieser Hinsicht sind wir alle gleich. Was uns als gut oder schlecht und grob oder fein unterscheidet, ist die Art der Handlungen, die wir in der Vergangenheit begangen haben.

Du allein kannst nicht genügend Gras erzeugen, um jedes Dach in der Stadt damit zu decken. Sei so großzügig, wie es dir möglich ist.

Geh nicht prahlend und angebend in der ganzen Stadt umher. Wenn an dir etwas Unansehnliches ist, musst du dich verbergen, wie ein Frosch, der ins Wasser springt, sobald er jemanden kommen sieht. Wenn du dumm bist, spiel dich nicht als klug auf.

Wer seine Zunge nicht im Zaum halten kann, weiß nicht, ob das, was er sagt, richtig oder falsch ist. Wer die Wahrheit kennt, schweigt meistens. Wer häufig über die Wahrheit spricht, weiß sehr wenig von ihr.

Achte auf deine körperlichen Handlungen, deine Sprache und deinen Geist und handle stets mit Beherrschung. Sprich nicht zu viel und verursache dir selbst keine Schwierigkeiten. Verliere nicht die Kontrolle über dich

selbst und sei nicht respektlos gegenüber Älteren. Achte auf deine Worte und lache nicht ungehemmt.

Wie vertraut du auch mit jemandem sein magst, lass deine Sprache nicht nachlässig werden. Wenn du auch noch so frustriert bist, gebrauche keine bösen Worte.

Sei nicht schlau und gerissen und versuche nicht, die Menschen dazu zu bringen, zu glauben, du seist gut, wenn du es nicht bist. Wer Tugend und Klugheit vortäuscht, ist in Wirklichkeit ein dummer alberner Narr ohne moralischen Wert.

Da wir in die Welt hineingeboren wurden, halten wir das Vergehen von Tagen, Monaten und Jahren für wichtig. Wir glauben an die Bedeutung, die unserem Leben und dem der anderen zukommt. Darum ist unser Geist ständig mit Schmerzen und Leiden befasst. Wir sind kaum geboren, da klammern wir uns auch schon an unseren unsicheren Zustand fest und fangen an, uns Sorgen zu machen. Wir haben Angst vor diesem und fürchten jenes. Unser Geist wird alsbald von weltlichen Einflüssen und verblendenden Neigungen in Anspruch genommen, die durch Gier, Hass und Angst angetrieben werden. Wir sind mit dieser Bedingung geboren und wenn wir jetzt nichts dagegen tun, werden wir diese Neigungen weiter mit uns herumtragen. Was für eine Verschwendung!

Leiden ist ein Sammelbegriff für all das, was wir haben, wenn wir einmal geboren sind: Vorlieben und Abneigungen, Zufriedenheit und Unzufriedenheit. Es gibt keine Erleichterung. Leiden ist immer da. Darum sollten wir beim Meditieren dieses Ausmaß des Leidens in seinem ganzen Umfang untersuchen.

Wir sind nie zufrieden. Wir lieben es, wenn die Vögel singen, aber dann ärgern wir uns, wenn sie zu laut werden.

Die Herzen der Menschen sind so blockiert durch Schmerzen und Leiden, dass sie nicht klar sehen können. Dumme Menschen heißen das Leiden mit offenen Armen willkommen, wenn es darum geht, hinter ihren Wünschen her zu laufen und sich an ihnen zu ergötzen. Sie halten Leiden fälsch-

lich für Glück. Kluge Menschen schauen in sich hinein und betrachten sich selbst, bis sie sehen, was Glück und was Leiden wirklich sind. Ihren Herzen wird nicht so leicht die Sicht verstellt. Wenn diese Menschen Sturheit in sich entdecken, so erkennen sie diese Sturheit. Wenn sie düstere Stimmung in sich wahrnehmen, so erkennen sie das Wesen der düsteren Stimmung. Wenn sie Dummheit sehen, erkennen sie diese auch. Sie sorgen sich um ihre eigenen Fehler und versuchen nicht, Fehler bei anderen zu finden.

Moralische Tugend gründet sich auf Verzicht. Wahre Güte wohnt im Herzen.

Blicke sorgfältig in dein eigenes Herz und deinen eigenen Geist. Beobachte sie genau. Nur dort wirst du Himmel und Hölle, den edlen Pfad zur Erleuchtung und Sicherheit jenseits aller Schmerzen und allen Leidens finden.

Ärgere dich nicht, wenn du kritisiert wirst, und sei nicht stolz, wenn du gelobt wirst. Bleibe einfach von der Morgen- bis zur Abenddämmerung auf deine Meditationspraxis konzentriert. Entwickle geistige Tugend bei Tag und auch bei Nacht und sprich immer die Wahrheit.

Ehrlichkeit gegenüber sich selbst ist die Grundlage sittlicher Tugend. Kenne dich selbst, sieh deine Fehler ein und arbeite daran, sie zu überwinden. Verstecke nichts vor dir selbst. Vor allem aber belüge dich nicht selbst. Sich selbst zu belügen ist ein grundlegender Bruch mit der sittlichen Tugend. Du kannst, wenn du willst, die ganze Welt belügen, aber niemals darfst du dich selbst belügen.

Bearbeite deinen Geist, wie ein Bauer seine Felder bearbeitet. Bereite Land und den Boden vor, pflüge die Reihen, säe den Samen, verteile den Dünger, wässere die Pflanzen und entferne das Unkraut und am Ende wirst du eine goldene Ernte erhalten.

Wenn du nicht übst, wirst du nicht lernen, wie man meditiert. Wenn du die Wahrheit nicht selbst erkennst, wirst du ihre Bedeutung nicht wirklich verstehen.

Sei nicht träge, weil es dir am Morgen zu kalt oder am Nachmittag zu heiß ist und du am Abend zu müde wirst. Jammere nicht, dass du keine Zeit zur Meditation hast. Beachte nicht die unflätige Melodie der Faulheit und widersetze dich nicht den Belehrungen der Weisen. Ein ängstlicher Mensch, der nur auf sich selbst hört, ist so sehr damit beschäftigt, nach seinem Kopfkissen zu greifen, dass er niemals Fortschritte auf dem Weg zur Erleuchtung machen kann.

Sei entschlossen, deinen Geist durch eifrige Meditationspraxis zu entwickeln. Gib dich mit Leib und Seele der Suche nach dem Dhamma hin. Benutze dein Herz als Fackel, um den Weg zu beleuchten. Sei entschlossen auf dem Pfad und du wirst das Leiden überwinden. Als menschliches Wesen solltest du danach streben, tapfer zu sein und niemals die Bedeutung des Dhamma herabzusetzen.

Halte die Tugend hoch und meditiere fleißig. Es kostet dich nichts. Verfalle nicht der Trägheit. Wenn Ruhe und Einsicht voll entwickelt sind, wird der Geist weit entfernt von Befleckungen sein. Gib alles Anhaften auf und überschreite die Welt des Leidens. Das Ergebnis wird *Nibbāna* sein.

Beeile dich, eine sichere Zuflucht in dir selbst zu schaffen. Wenn du das nicht tust, wird dein Herz im Moment des Todes keine feste Grundlage haben, auf die es sich stützen kann. Ausnahmslos jedes Lebewesen erfährt Geburt und Tod. Wer geboren ist, muss sterben und in einem fortgesetzten Kreislauf aus Leiden und Not immer wieder geboren werden. Alle Menschen jeden Alters und jeder sozialen Stellung sind in dieser Hinsicht gleich. Vielleicht werden wir am Morgen, vielleicht am Abend sterben, wissen können wir es nicht. Aber wir können sicher sein, dass der Tod kommen wird, wenn die Zeit dafür reif ist.

Immer wieder werden wir geboren und sterben. Geburt, Alter und Tod drehen sich im Kreis. Da wir Nachfolger des erhabenen Buddha sind, dürfen wir nicht einfach leben, um zu verrotten und zu verwesen, ohne etwas Wahres in unserem Inneren gefunden zu haben. Wenn der Tod kommt, so stirb richtig, stirb in Reinheit. Stirb und lass Körper und Geist los und lege sie ohne jedes Anhaften ab. Stirb in Verbindung mit der wahren Natur der Dinge, stirb in der Nachfolge des erhabenen Buddha. Stirb und werde so „ unsterblich“.

Höre auf mich! Iss und schlafe nicht einfach wie ein gewöhnliches Tier. Sorge dafür, dass du von dem weltlichen Leben ernüchtert bleibst und eine gesunde Furcht vor jeglicher künftiger Geburt hast. Öffne dein Herz dem wahren Glück. Sitze nicht nur faul herum und halte Wache über der schwelenden Glut deines Lebens.

Wissen über die Welt, in der wir leben, mag nützlich sein, aber kein anderes Wissen kommt der wahren Selbsterkenntnis gleich. Das Verständnis, das durch unser physisches Auge aufsteigt, ist sehr verschieden von dem Verstehen durch das innere spirituelle Auge. Das oberflächliche Verstehen, das wir durch Denken und Überlegen erlangen, ist nicht dasselbe wie das tiefe Verständnis, das aus Einsicht in die wahre Natur der Dinge geboren wird.

Ajaan Man wurde einmal gefragt: „Welche Bücher studieren die Mönche, die Waldmeditation üben?“ Seine Antwort war: „Sie studieren mit geschlossenen Augen und wachem Geist.“ Sobald ich morgens aufwache, werden meine Augen mit Formen überflutet, daher betrachte ich die Berührung von Auge und Form. Meine Ohren werden von Tönen berührt, meine Nase von Düften, meine Zunge von Geschmäcken, meine Körpersinne durch taktile Eindrücke, mein Herz aber wird von Gedanken und Gemütsbewegungen ergriffen. Ich untersuche alle diese Dinge beständig. Dadurch wird jeder meiner Sinne zu meinem Lehrer und ich lerne das Dhamma den ganzen Tag über ohne Unterbrechung. Es ist mir überlassen, welche Sinne ich zur Betrachtung auswähle. Sobald ich auf etwas fokussiert bin, versuche ich, die Wahrheit davon zu durchdringen. So hat es mich Ajaan Man gelehrt.

Der Körper ist ein wichtiges Objekt der Sehnsucht und die daraus entstehende Anhaftung eine hartnäckige Verunreinigung, aus der Leiden erwächst. Um es zu überwinden, richte deine Aufmerksamkeit auf den Verfall und die Auflösung des menschlichen Körpers, sodass der Geist vom menschlichen Zustand angewidert und der wahren Natur der menschlichen Verkörperung gründlich überdrüssig wird. In dem Maße, wie der Widerwille gegen das Körperliche zunimmt, treten Leichtigkeit und Helligkeit des Geistes stärker hervor. Der menschliche Körper ist ein Gebilde aus Fleisch und Blut von zwei Fuß Breite und sechs Fuß Höhe, der sich in jedem Augenblick verändert. Das Leiden zu sehen, das durch die Anhaftung an den Körper entsteht, ist die erste Einsicht, die unseren Geist auf das Dham-

ma richtet. Wer den Körper klar erkennen kann, versteht das Dhamma in der Regel schnell.

Wenn sich seltsame und ungewöhnliche Dinge in deiner Meditation ereignen, lass sie einfach geschehen. Hänge dich nicht an sie. Solche Dinge sind in Wahrheit Äußerlichkeiten und müssen losgelassen werden. Nimm sie nicht an und fahre in deinen Absichten fort. Klammere dich nicht an sie. Alle Bewusstseinsbereiche haben ihren Ursprung im Geist. Himmel und Hölle gehen vom Geist aus. *Pretas* und *Devas*, Laien und Nonnen – alle Lebewesen kommen aus dem Geist. Darum ist es wichtig, sich ausschließlich auf den eigenen Geist zu konzentrieren. Dort wirst du das ganze Universum finden.

In einem vollkommen stillen, kristallklaren Teich können wir im Wasser alles klar sehen. Das Herz in vollständiger Ruhe ist still. Wenn das Herz still ist, erscheint die Weisheit leicht und fließend. Wenn die Weisheit fließt, folgt klares Verständnis. Die unbeständige, unbefriedigende und substanzlose Natur der Welt wird in einer blitzartigen Einsicht gesehen und wir werden in unserer Anhaftung an dieses Leiden müde und lockern unseren Griff. In diesem Augenblick der Besonnenheit flaut das Feuer in unserem Herzen ab, während die Befreiung vom Leiden auf natürliche Weise von selbst aufsteigt. Diese Transformation findet statt, weil der ursprüngliche Geist seiner eigenen Natur nach vollständig rein und makellos ist. Reinheit ist sein Normalzustand. Er wird nur dadurch verunreinigt, da er Störungen von außen zulässt, die ihrerseits Emotionen wie etwa Traurigkeit oder Freude entstehen und wachsen lassen, bis der Geist für seine eigene wahre Natur vollständig blind wird. Schließlich ist er überschwemmt von den trüben Wassern der Welt und schwimmt in seinem eigenen Teich des Verlangens.

Alles wird von unserem Geist geschaffen. Die Augen sehen Bilder, die Ohren hören Töne, die Nase riecht Düfte, die Zunge schmeckt Geschmäcke, der Körper fühlt und das Herz erlebt Emotionen. Der Geist aber ist sich all dieser Dinge bewusst. Er kennt sie, denkt über sie nach und stellt sich vor, sie seien das eine oder das andere. Wenn unsere Achtsamkeit und Weisheit stark sind, können wir diese Schöpfungen selbst sehen. Meistens aber tragen uns die Verunreinigungen in ihrem mächtigen, natürlichen Schwung mit sich fort. Ehe wir erkennen, was geschehen ist, werden wir böse, gierig, irregeleitet oder eingebildet – weil wir von den Verunreinigungen getäuscht wurden. Achte daher bitte sorgfältig auf das Auf und Ab jener verunreini-

genden Einflüsse. Lass dich nicht von ihnen täuschen. Wenn wir geschickt genug sind, ihren Bewegungen zu folgen, können wir ihre negative Kraft in positive spirituelle Energie umwandeln.

Strebe fleißig und sei geduldig. Deine Fortschritte hängen weitgehend von dem Vorrat an tugendhaften Neigungen, den du in der Vergangenheit angesammelt hast, ab, aber auch davon, wie häufig du nun Sitz- und Gehmeditation ausübst. Kultiviere also immer die Tugend und gestatte schlechten Gedanken niemals, in deinem Geist aufzukommen. Je mehr du so übst, desto klarer wird deine Geistesgegenwart und desto umfassender dein Verständnis werden. In dem Maße, wie sich das Wissen über deine eigene wahre Natur entfaltet und in deinem Herzen blüht, wird das Ende des langen Leidensweges mit der Zeit in Sicht kommen.

Wenn du aber bei der Pflege deiner angeborenen Achtsamkeit und Weisheit nachlässig bist und nur halbherzig strebst und gleichgültig gegenüber der Wahrheit über dich selbst bist, dann werden die Hindernisse auf deinem Weg zunehmen und sich vervielfachen, bis sie die Sicht auf deinen Weg vollständig versperren, sodass das Ende der Straße für immer im Dunkeln bleibt.

Die Leute sagen, dass sie *Nibbāna* erreichen wollen. Sie recken ihre Hälse und starren in die Weite des Weltraumes. Sie erkennen nicht, dass sie das *Nibbāna* nicht finden können, wie weit und angestrengt sie auch ausschauen mögen. Es befindet sich eben nicht im Bereich einer konventionellen Wirklichkeit.

Die Übungen, die ich während all dieser Jahre gemacht habe, sind nicht einfach, sie sind sogar äußerst schwer. Ich habe auf meinem Weg große Nöte ausgestanden, um meine Entschlossenheit und meine Kraft auf die Probe zu stellen. Ich habe viele Tage auf Nahrung verzichtet. Ich habe viele Nächte nicht ausgeruht. Ausdauer wurde mir zur Nahrung meines Herzens und Fleiß das Ruhekissen für meinen Kopf. Versuche es selbst. Stelle deine Entschlossenheit auf die Probe. Du wirst bald die geheimnisvolle Kraft deines eigenen Geistes entdecken.

Sei Nonne im wahrsten Sinne des Wortes. Du solltest deine Berufung nicht verraten, indem du dich mit dem übelriechenden Staub weltlichen

Lebens einlässt, darum blicke nicht voller Sehnsucht auf dein Zuhause und deine Familie zurück. Sei keine träge Nonne, die viel redet und um Vergünstigungen bittet. Sei immer mit einem einfachen Leben zufrieden und fürchte dich nie vor dem Tod. Sprich niemals ungebührlich; sprich vielmehr über Dinge von wirklicher Bedeutung. Meine Nonnen sollten sich immer anständig betragen. Wenn du wirklich meine Schülerin sein willst, so achte auf meine Worte. Wenn ich mich über dein Betragen beklage, verstehe bitte, dass ich dich lehre stets meinem Beispiel zu folgen.

Du, die du hierher gekommen bist, um meine Schülerin zu sein, bemühe dich ein vorbildliches menschliches Wesen zu werden. Sei eine gute Nonne, geduldig im Ertragen von Entbehrungen und fleißig in der Meditationspraxis. Strebe stets danach, die Wahrheit über dich selbst zu erfahren.

Meine Schülerinnen sollten dem Pfad des erhabenen Buddha vertrauen und jeden Schritt ihres Weges aufmerksam im Auge behalten. Errege dich nicht über verpasste Gelegenheiten der Vergangenheit und sorge dich auch nicht um zukünftige Belohnungen. Solche Gedanken werden dich nur täuschen. Bekämpfe die Neigung zur Trägheit – liefere dich nicht willenlos deinem Kopfkissen aus. Beobachte deinen Geist sorgfältig und suche die Wahrheit in deinem eigenen Herzen.

Bevor du andere fragst, suche die Antwort in dir selbst. Wenn du suchst, wirst du oft selbst die Antwort finden.

In der buddhistischen Praxis musst du deinen eigenen Weg finden. Es ist deine Sache, den Weg zur Überwindung des Leidens zu suchen und zu entdecken. Am besten ist es, in dich selbst zu schauen. Der Weg liegt in unser aller Herzen und Geist verborgen. Darum sei hartnäckig und bleibe eifrig, bis du das endgültige Ziel erreicht hast.

Menschen leiden, weil sie ergreifen und nicht loslassen können. Sie hegen schlechte Absichten und wollen nicht davon ablassen. Darum verfolgt sie das Leiden überall. Du musst also davon abkommen und lernen loszulassen.

Zweifle nicht am Wert der Meditationspraxis. Unterschätze nicht deine Fähigkeiten. Gib dich zufrieden mit jedem Fortschritt, den du machst, weil er Teil der Wahrheit ist, wer du wirklich bist. Du kannst dich darauf verlassen. Erforsche, wer du wirklich bist: Wer wird geboren, wer wird krank, wird alt und stirbt am Ende? Es ist dein Körper, dein Geist, dein Leben – sie gehören nicht dir. Besudle deine wahre Natur nicht mit den Leiden der Welt.

Seit ich als Nonne ordinierte, habe ich stets versucht, mein Herz von Unreinheiten zu reinigen. Ich bin mir ständig bewusst, dass ich meine wahre Natur glätten und verfeinern muss.

Nur ein wahrhaft weiser Mensch kann Zuflucht im kühlen Schatten der drei Bodhibäume Buddha, Dhamma und Sangha nehmen.

Glossar

Anicca – Unbeständigkeit, Instabilität, Vergänglichkeit
Arahant – Ein Ehrwürdiger, der das Ziel des buddhistischen Pfades, Nibbāna, erreicht hat
Ariya Magga – Der noble Pfad, gewöhnlicherweise der Achtfache Pfad, der zum Nibbāna führt
Asura – Titanen, Halbgötter oder streitende Götter
Brahma – Himmlische Wesen, die die obersten drei Reiche der feinstofflichen Welt bewohnen
Buddho – Meditationswort (Parikamma)
Dhamma – Wahrheit, ultimative Ordnung, der alles unterliegt; auch: die Lehre des Buddha
Deva – Himmlisches Wesen; vergleichbar mit einem Engel, welcher oberhalb der menschlichen Welt existiert
Dhutanga – Asketische Praxis, die dazu dient, charakterspezifischen geistigen Verunreinigungen entgegenzuwirken
Garuda – Mythischer Vogel; halb Mensch und halb Vogel
Kamma – wörtlich: „Handlung", im Buddhismus Handlung von Körper, Sprache und Geist, im moralischen Kontext von gut, schlecht und neutral; jede Handlung erzeugt ein entsprechendes Resultat (vipakha)
Nāga – Schlangenwesen, die in einer feinstofflichen Welt leben
Nibbāna – wörtlich: „erlöschen"; das ultimative Ziel des buddhistischen Trainings
Pretas – Hungrige Geister
Samādhi - Meditative Ruhe und absorbierte Konzentration
Saṃsāra – die totale Sphäre von allen Welten der Existenz; im buddhistischen Sinne: ewiges Wandern, Kreislauf von Tod und Wiedergeburt
Sangha – die buddhistische Ordensgemeinschaft; eine Gruppe von mindestens vier Mönchen
Uposatha – buddhistischer Feiertag; Tag der inneren Einkehr, Erneuerung, Sitten- und Dhamma-Praxis

Über den Autor

Bhikkhu Sīlaratano wurde im Jahre 1948 als Richard E. Byrd, Jr. in Winchester (Virginia) geboren. 1975 begann er sein Leben als buddhistischer Mönch in Bangalore, Indien, wo er bei dem Ehrwürdigen Buddharakkhita Thera als Novize ordinierte. Noch als Novize begab er sich nach Sri Lanka und unterzog sich im Juni 1976 in Sri Vajirañāna Dharmāyatanaya in Maharagama der vollen Ordination zum Bhikkhu. Anfang 1977 reiste Bhikkhu Sīlaratano nach Thailand, wo er am 21. April 1977 in den Dhammayuttika Nikāya in Wat Bovornives Vihara in Bangkok ordiniert wurde.

Anschließend zog er in das Waldkloster Baan Taad in der nordöstlichen Provinz Udon Thani und wurde dort als Schüler von Ajaan Mahā Bua angenommen. Er blieb dort insgesamt 17 Jahre als Ajaan Mahā Buas persönlicher Assistenzmönch, bevor er sich in die Abgeschiedenheit der thailändischen Berge und Wälder begab, um dort seine Praxis weiter auszubauen.

Kurz bevor Ajaan Mahā Bua im Januar 2011 verschied, erkannte Ajaan Dick Sīlaratano, dass die Zeit reif war, um einen Ableger der thailändischen Waldsangha in den Vereinigten Staaten zu gründen. Mit der Hilfe von Unterstützern wurde die Forest Dhamma Organization als religiöse Non-Profit-Organisation und das Forest Dhamma Kloster nahe Lexington, Virginia, gegründet.

Ajaan Dick Sīlaratano hat zahlreiche Übersetzungen von Biografien thailändischer Meditationsmeister und Bücher über buddhistische Meditation, wie sie seit vielen Jahren in der thailändischen Waldtradition gelehrt wird, angefertigt. Dazu zählen unter anderem „Acariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography" und „Arahattamagga-Arahattaphala: Der Weg zur Arahantschaft"

Diese Bücher können unter der Homepage www.forestdhamma.org kostenlos bezogen werden. Einige Bücher findet man dort auch auf Deutsch.

Muttodaya Dhamma (Hrsg.)

bezeichnet die verlegerische Aktivität der Ordensgemeinschaft des im Jahr 2008 gegründeten Buddhistischen Waldklosters *Muttodaya.*

Das Kloster ist ein Ort, an dem die monastische Waldtradition in der Nachfolge von Than Ajaan Man Bhūridatto gelebt wird. Der Klosteralltag ist streng nach Dhamma und Vinaya des Buddha ausgerichtet. Die ansässige Mönchsgemeinschaft ermöglicht es einer begrenzten Anzahl von Gästen (Ordinierten und Laien), zeitweilig am Klosterleben teilzunehmen, sofern sie bereit sind, den Praxisstandard mitzutragen.

Die ansässigen Mönche stehen Gästen und Besuchern mit ihrem Rat bei. Die Ordensgemeinschaft vermittelt Dhammavinaya bei regelmäßigen Veranstaltungen des Lehrvortrags und des Austauschs, die ausschließlich im Kloster stattfinden.

Die wirtschaftliche Grundlage ist das Dānaprinzip, es gibt keine Gebühren oder Spendenempfehlungen. Alles wird mit Spenden auf freiwilliger Basis finanziert. Die Mönche sammeln an den meisten Wochentagen Essensspenden auf Almosenrunde.

Das Kloster Muttodaya (Herrnschrot 50, 95236 Stammbach) befindet sich in ruhiger Alleinlage im Naturpark Frankenwald, einer sehr schönen, dicht bewaldeten Gegend, die von vielen Teilen Deutschlands aus gut erreichbar ist. Siehe **www.muttodaya.org**

Lizenzbedingungen

Lizenzbedingungen: Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 3.0 Unported (CC BY-NC-ND 3.0)

Dies ist eine allgemeinverständliche Zusammenfassung der Lizenz (die diese nicht ersetzt. Der verbindliche Text der Lizenz ist einsehbar unter: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/legalcode).

Sie dürfen:

Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten

Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen solange Sie sich an die **Lizenzbedingungen** halten:

Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.

Keine Bearbeitungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen, dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Hinweise:

Sie müssen sich nicht an diese Lizenz halten hinsichtlich solcher Teile des Materials, die gemeinfrei sind, oder soweit Ihre Nutzungshandlungen durch Ausnahmen und Schranken des Urheberrechts gedeckt sind.

Es werden keine Garantien gegeben und auch keine Gewähr geleistet. Die Lizenz verschafft Ihnen möglicherweise nicht alle Erlaubnisse, die Sie für die jeweilige Nutzung brauchen. Es können beispielsweise andere Rechte wie Persönlichkeits- und Datenschutzrechte zu beachten sein, die Ihre Nutzung des Materials entsprechend beschränken.

Anumodanā

Wir drücken unsere Wertschätzung für die Hilfe vieler Menschen bei der Herstellung dieses Buches aus, insbesondere gegenüber der Kataññutā Gruppe in Malaysia, Singapur und Australien für die Produktion der vorliegenden Auflage.

We would like to acknowledge the support of many people in the preparation of this book, especially to the Kataññutā group of Malaysia, Singapore and Australia for bringing this printing into production.

Mä Chi Käo (1901-1991) war eine Landfrau, die ein einfaches Dorfleben im Nordosten Thailands führte und enorme Schwierigkeiten überwand, ihr Haus zu verlassen, um dem edlen Pfad des Buddha zu folgen.
Mit dem Glück gesegnet, den bekanntesten Meditationsmeister jener Zeit zu treffen, nahm sie sich seine Lehre zu Herzen und trainierte fleißig ihren Geist in klarem und spontanem Gewahrsein.
Ihr Durchhaltevermögen, ihre Tapferkeit und intuitive Weisheit erlaubten ihr, konventionelle Schranken zu überschreiten, die die Welt und ihren Geist von innen begrenzten.
Sie fand dadurch Befreiung von Geburt, Krankheit und Tod.
Mä Chi Käo gehört zu den wenigen bekannten weiblichen Arahants der modernen Zeit und ist für alle Wesen ein Beweis, dass das Ziel der vollkommenen Erleuchtung, unabhängig von Geschlecht, Rasse und sozialer Herkunft, immer noch möglich ist.

Muttodaya Dhamma

ISBN 978-3-00-053439-3